

Besuchte 2024 den Kurs  
„Social Media für  
Seniorinnen und Senioren“

Die Volkshochschule

# Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Hol dir **Social-Media-Power**. Pushe deine digitalen  
Kenntnisse. Stärke deine Medienkompetenz und  
finde deinen passenden Kurs!

**inside**  
**vhs**  
Zirndorf & Stein

Ausgabe #13

Programm  
Herbst-Trimester  
2025





Stadtwerke Stein

Gemeinsam verbunden.

# Immer die beste Energie tanken.

## Am Strand mit der Sonne, zuhause mit uns.

Die Stadtwerke Stein sind Ihr kompetenter Partner, wenn es um die gesicherte und moderne Versorgung der Faberstadt geht. Wir sind für alle Bürgerinnen und Bürger da – vom Privathaushalt bis hin zu Gewerbe oder Industrie.

Mehr unter [www.stadtwerke-stein.de](http://www.stadtwerke-stein.de)



# SEHENHÖRENERLEBEN





## INHALT Ausgabe #13

**4** Lernen Sie uns kennen  
Ihre vhs-Teams

vhs kreativ: Tag der offenen Tür



**5-13** Gesundheit



**13** Kurzportrait  
Unsere Kursleiterin Shirley Dressel



**14-16** Kreativität



**17/18** Sprachen & Kommunikation



**19** Weiterbildung & Digitales



**20-23** Gesellschaft & Leben



**24/25** Junge vhs & Familie



**26** vhs unterwegs



**27/28** vhs Veranstaltungsorte  
Stadtplan Stein  
Stadtplan Zirndorf

**29/30** AGB & Datenschutz  
Anmeldeformular

**32** Erasmus+ mit der vhs  
Förderung im Ausland gefördert  
& begleitet

### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschulen Zirndorf & Stein

**Volkshochschule Zirndorf**  
Schulstr. 4 | 90513 Zirndorf  
Tel.: 0911 / 9600 490  
Fax: 0911 / 9600 495  
E-Mail: [vhs@zirndorf.de](mailto:vhs@zirndorf.de)  
[www.vhs-zirndorf-stein.de](http://www.vhs-zirndorf-stein.de)

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr + Do.: 14:00 - 18:00 Uhr  
und ggfs. nach Vereinbarung  
während der Schulferien: täglich 9:00 - 12:00 Uhr

### Volkshochschule Stein

Postadresse: Hauptstr. 56 | 90547 Stein  
Hausadresse: Untere Wassergasse 3 | 90547 Stein  
Tel.: 0911 / 6801 - 1511 + - 1515 + - 1516 + - 1517  
Fax: 0911 / 6801 - 1901  
E-Mail: [vhs@stadt-stein.de](mailto:vhs@stadt-stein.de)  
[www.vhs-zirndorf-stein.de](http://www.vhs-zirndorf-stein.de)

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 08:00 - 12:00 Uhr + Mo.: 14:00 - 18:00 Uhr  
und ggfs. nach Vereinbarung

# Ihre Volkshochschule Zirndorf und Stein. Lernen Sie uns kennen.



vhs-Team Zirndorf

Foto: v.l.n.r.

**Dr. Caroline Kerner**

Leitung Volkshochschule Zirndorf  
Programmbereichsleitung Grundbildung

**Sylvia Brehm**

Programmbereichsleitung Sprachen & Kommunikation, Beruf & Medienpraxis, vhs unterwegs

**Jennifer Grave**

Programmbereichsleitung Gesundheit & Fitness,  
Kultur & Gestalten, Junge vhs & Familie

Foto: unten

**Hanni Buchholz**

Projektplanerin Ferienprogramme



vhs-Team Stein

Foto: v.l.n.r.

**Patricia Brückner**

Programmbereichsleitung Junge vhs & Familie,  
Sprachen & Kommunikation, Beruf & Medienpraxis

**Kathrin Kallert**

Leitung Volkshochschule Stein

**Katarzyna Kitzinger**

Programmbereichsleitung Gesundheit & Fitness,  
Kultur & Gestalten, Grundbildung

**Alexandra Meier**

Programmbereichsleitung vhs unterwegs

**vhs** Volkshochschulen  
Zirndorf & Stein



**vhs**

Besuchte 2019 einen unserer kreativ-handwerklichen Kurse

**Volkshochschulen Zirndorf & Stein**  
**Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**  
Unser Angebot? Schweißt zusammen.

#zukunftsor\_vhs

vhs-zirndorf-stein.de

Tag der offenen Tür –  
vhs kreativ erleben!



**Am 22. November öffnen sich  
im „vhs kreativ“ in Zirndorf alle Türen!**

Entdecken Sie, was in Ihnen steckt: Kreativ-Workshops,  
Bewegungsangebote, Sprachen, Technik zum Anfassen –  
das ganze Haus wird zur Ideenwerkstatt. Lernen Sie  
Kursleitende kennen, testen Sie Neues aus und erleben  
Sie Weiterbildung zum Anfassen.

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren – und  
vielleicht nehmen Sie sogar schon Ihren nächsten  
Lieblingskurs mit nach Hause.



## KOCHEN & GENIEßEN

### 25H 2000 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Griechische vegetarische Herbstküche

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 09.10.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € inkl. Lebensmittelpauschale

### 25H 2001 Z Georgischer Kochkurs: Kochen, Wein & Kultur – Ein Abend voller Genuss und Kultur

Kursleitung: Ia Pleier | Freitag, 14.11.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 37,00 €

### 25H 2000 Z Tapas y Español – Genuss & Sprache mit allen Sinnen erleben! Spanische Köstlichkeiten genießen & ganz nebenbei die Sprache entdecken – ¡ven y disfruta! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier zählt vor allem der Spaß am Ausprobieren und Genießen!

Kursleitung: Daniela Fränkel | Samstag, 27.09.2025, 16:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 35,00 €

### 25H 2002 S Spanisch-mexikanischer Kochabend - Viva la cocina mexicana! Traditionelle Gerichte der mexikanischen Küche

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Freitag, 24.10.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 32,00 € inkl. Lebensmittelpauschale

### 25H 2003 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Griechische Winterküche

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 13.11.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € inkl. Lebensmittelpauschale

### 25H 2007 Z Winterzeit ist Suppenzeit – Wärmende Suppen für kalte Tage! Bio & regional

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Donnerstag, 13.11.25, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 39,00 €

### 25H 2008 Z Winter Menü vegetarisch - Eine gesunde Alternative zum klassischen Menü!

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Donnerstag, 27.11.25, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 42,00 €

### 25H 2009 Z Entzündungshemmende Ernährung – Essen, das gut tut

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 21.10.25, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 23,00 €

### 25H 2010 S Weihnachtsgebäck - süße Resultate: Plätzchen, Stollen, Adventsgebäck, Lebkuchen und ein adventliches Getränk

Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 12.11.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 31,00 € inkl. Lebensmittelpauschale

### 25H 2010 Z Plätzchen für die Weihnachtszeit

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 11.11.2025, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

### 25H 2011 Z Plätzchen für die Weihnachtszeit

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 21.11.2025, 13:30-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

### 25H 2011 S Weihnachtsgebäck auf griechisch – Zimt, Nelke, Honig, Orange und Vanille - weihnachtliche, traditionelle Leckereien süß und deftig

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 04.12.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € inkl. Lebensmittelpauschale

### 25H 2012 Z Weihnachtszeit ist... Lebkuchenzeit!

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 18.11.2025, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

### 25H 2012 S Ährensache – Brot, Kleingebäck und Laugenzöpfe

Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 14.01.2026, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, i. 106 - Küche | Gebühr: 31,00 € inkl. Lebensmittelpauschale

### 25H 2054 Z Weinverkostung wine tasting

Kursleitung: Thomas Singer | Freitag, 17.10.2025, 18:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 45,00 €

## YOGA

### 25H 1010 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 17:45-18:45 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25H 1011 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 19:00-20:00 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25H 1012 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 20:15-21:15 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25H 1015 S Hatha-Yoga für Anfänger

Kursleitung: Gabriela Schauer | Mittwoch, 24.09.2025 - 03.12.2025, 17:30-18:30 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25H 1013 S Yoga - sanfte Mittelstufe

Kursleitung: Sibylle Weiler | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 19:15-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 60,00 €



### WUSSTEN SIE SCHON?

Jede neue Herausforderung hält Ihr Gehirn in Schwung. Auch Kochen, Nähen oder Tanzen können wie ein kleines Gedächtnistraining wirken.



### 25H 1010 Z Ha-Tha-Yoga

#### Energie, Wohlbefinden und Entspannung

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 16.09.2025 - 25.11.2025,  
19:30-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1013 Z Starte mit Yoga in den Tag!

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Freitag, 19.09.2025 - 05.12.2025,  
09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1014 S Starte mit Yoga in den Tag! - Kleingruppe -

Kursleitung: Susanne Iuliano | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025,  
09:00-10:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |  
Gebühr: 90,00 €

### 25H 1014 Z Starte mit Yoga in den Tag

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025,  
08:15-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1015 Z Starte mit Yoga in den Tag

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025,  
10:00-11:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1016 Z Yoga

Kursleitung: Kerstin Führes | Mittwoch, 24.09.2025 - 03.12.2025,  
16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1016 S Yoga für den Rücken

Kursleitung: Tatjana Bektovic | Mittwoch, 01.10.2025 - 10.12.2025,  
17:00-18:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),  
Stein | Gebühr: 60,00 €

### 25H 1017 S Yoga für gesunde Gelenke

#### Kleingruppe I, Pawanmuktasana

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 23.09.2025 - 21.10.2025,  
17:30-19:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |  
Gebühr: 49,00 €

### 25H 1019 S Yoga für gesunde Gelenke Kleingruppe II

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 28.10.2025 - 02.12.2025,  
17:30-19:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |  
Gebühr: 49,00 €

### 25H 1019 Z Yoga für den Rücken – Entspannt & gestärkt durch achtsame Bewegung

#### Kleingruppenkurs – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleitung: Tatjana Bektovic | Donnerstag, 18.09.2025 -  
27.11.2025, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3  
(1.OG) | Gebühr: 89,00 €

### 25H 1018 S Kopf aus – Fühlen an: Vinyasa Yoga für Einsteiger - Kleingruppe. Einheit aus Atem und Bewegung, die Dich im Flow den Alltag vergessen lässt.

Kursleitung: Jennifer Deobald | Donnerstag, 25.09.2025 -  
04.12.2025, 18:00-19:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1,  
Zi. 205 | Gebühr: 90,00 €

### 25H 1020 Z Yin-Yoga

Kursleitung: Iris Martini | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 19:30-  
20:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr:  
60,00 €

### 25H 1021 Z Kopfstand, Handstand und Co. Spaß an Bewegung mit einer Prise Abenteuer

Kursleitung: Iris Martini | Montag, 22.09.2025 - 20.10.2025,  
8:00-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |  
Gebühr: 45,00 €

### 25H 1022 Z Kopfstand, Handstand und Co. Spaß an Bewegung mit einer Prise Abenteuer

Kursleitung: Iris Martini | Mittwoch, 29.10.2025 - 03.12.2025,  
18:00-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |  
Gebühr: 45,00 €

### 25H 1023 Z Yin Yang Yoga & Yoga Nidra - Kleingruppe -

Kursleitung: Susanne Franke | Mittwoch, 17.09.2025 -  
26.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,  
Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

### 25H 1024 Z Ganzheitliches Yoga für Teilnehmende mit Erfahrung

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025,  
16:30-18:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1025 Z Yoga kennt kein Alter! - sanftes Yoga 60+ speziell für Seniorinnen und Senioren - Kleingruppe -

Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 16.09.2025 - 14.10.2025,  
15:00-16:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |  
Gebühr: 35,00 €

### 25H 1031 Z Yoga 60+ Sanftes Yoga - Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden. Ideal für alle, die eine achtsame und langsame Praxis suchen.

Kursleitung: Andrea Adams | Dienstag, 16.09.2025 - 25.11.2025,  
16:15-17:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1026 Z Ashtanga-Power-Yoga Die Königsdisziplin unter den Yoga Stilen.

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 16.09.2025 - 25.11.2025,  
17:45-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 99,00 €

### 25H 1027 Z Männer-Yoga - Kleingruppe -

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025,  
18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |  
Gebühr: 89,00 €

### 25H 1028 Z Männer-Yoga Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Mittwoch, 17.09.2025 -  
26.11.2025, 19:30-21:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,  
Breslauer Str. 34 (rechts) | Gebühr: 89,00 €

### 25H 1029 Z Yoga XXL – Bewegung mit Leichtigkeit & Wohlfühl Yoga ist für alle da – egal, welche Größe Sie tragen! - Kleingruppe -

Kursleitung: Andrea Adams | Dienstag, 16.09.2025 - 25.11.2025,  
15:00-16:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |  
Gebühr: 69,00 €





## 25H 1032 Z Yoga-Special im Kerzenschein - für Herz und Seele

15.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 16,00 €



## 25H 1033 Z Yoga-Special im Kerzenschein - für Herz und Seele

Kursleitung: Melanie Radschinsky | Samstag, 29.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 16,00 €

## PILATES

### 25H 1040 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 29.09.2025 - 12.01.2026, 18:15-19:15 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 46,00 €

### 25H 1041 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 22.09.2025 - 08.12.2025, 18:15-19:15 Uhr, 11x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1042 S Fit und in Form durch Pilates - Fortgeschrittene -

Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 02.10.2025 - 08.01.2026, 17:30-18:30 Uhr, 12x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 46,00 €

### 25H 1043 S Fit und in Form durch Pilates - Fortgeschrittene -

Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 02.10.2025 - 08.01.2026, 18:30-19:30 Uhr, 12x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 46,00 €

### 25H 1044 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 23.09.2025 - 09.12.2025, 09:00-10:00 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1045 S Pilates für den Rücken 50+

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 23.09.2025 - 09.12.2025, 10:15-11:15 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1045 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 25.09.2025 - 04.12.2025, 18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1046 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 25.09.2025 - 04.12.2025, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1047 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Freitag, 26.09.2025 - 12.12.2025, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

### 25H 1048 Z Pilates & Faszien

#### Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 18.09.2025 - 27.11.2025, 17:30-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1049 Z Pilates & Faszien

#### Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist - Kleingruppe -

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 18.09. - 16.10.2025, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

### 25H 1050 Z Pilates & Faszien

#### Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist - Kleingruppe -

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 23.10.2025 - 04.12.2025, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

## QI GONG

### 25H 1061 Z Qi Gong - Beweglich bis ins hohe Alter

#### Übungen speziell für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung: Johanna Zwager | Dienstag, 30.09.2025 - 09.12.2025, 13:30-14:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

### 25H 1064 Z Qi Gong am Morgen

#### für neu beginnende und geübte Teilnehmende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 02.10.2025 - 11.12.2025, 09:15-10:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1065 Z Qi Gong am Nachmittag für Übende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 25.09.2025 - 11.12.2025, 14:30-15:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1068 Z Qi Gong – Die 8 Brokate - Grundkurs

#### Entdecken Sie die meditativen Bewegungen der 8 Brokate und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination.

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 08.10.2025 - 17.12.2025, 17:45-18:45 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 68,00 €

## HIIT - HIGH INTENSITY

### 25H 1108 Z AROHA® – Fitness und Entspannung im Einklang

#### Lassen Sie sich von der Musik und den Bewegungen mitreißen und genießen Sie das Gefühl von Balance und Energie!

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 20.09.2025 - 13.12.2025, 11:15-12:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 59,00 €

### 25H 1119 Z Zumba® Gold mit Lucia

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 17.09.2025 - 26.11.2025, 10:15-11:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 53,00 €

### 25H 1121 S Zumba® Fitness für Anfänger

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 25.09.2025 - 18.12.2025, 18:15-19:15 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 62,00 €

### 25H 1122 S Zumba® Fitness für Fortgeschrittene

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 25.09.2025 - 18.12.2025, 19:30-20:30 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 62,00 €



### 25H 1123 Z Zumba® Fitness mit Tanja. Lassen Sie sich mitreißen und steigern Sie Ihre Fitness auf eine unterhaltsame Art

Kursleitung: Tanja Hübner | Donnerstag, 16.10.2025 - 11.12.2025, 18:15-19:15 Uhr, 8x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1124 Z Zumba® Fitness mit Valeria

Kursleitung: Valeria Gabriele | Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025, 18:10-19:10 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 58,00 €

### 25H 1200 Z Aerobic und Kräftigung

Kursleitung: Michaela Huf | Dienstag, 16.09.2025 - 11.11.2025, 19:00-20:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1205 Z PowerBodyShape – Straffung und Kräftigung von Kopf bis Fuß. Formen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten Übungen und spüren Sie, wie Ihr Körper von Brust bis Po gestrafft wird. PowerBodyShape bringt Sie in Bestform!

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Montag, 29.09.2025 - 15.12.2025, 19:15-20:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

### 25H 1206 S PowerBodyShape

#### Kräftigung und Straffung von Brust, Bauch, Rücken, Po und Beinen

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Dienstag, 30.09.2025 - 16.12.2025, 19:30-20:45 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 47,00 €

### 25H 1206 Z Back & Stretch

#### Ganzheitliches Training in der Kleingruppe

Kursleitung: Sylvia Gulz | Donnerstag, 09.10.2025 - 04.12.2025, 17:15-18:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1207 Z Toning - Gezieltes Bauchmuskeltraining

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

### 25H 1214 Z Power Bodyworkout

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 18.09.2025 - 13.11.2025, 18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1215 Z Bodystyling

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 18.09.2025 - 13.11.2025, 19:15-20:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 54,00 €

### 25H 1216 Z BBP Fitness (Bauch, Beine, Po)

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 17.09.2025 - 26.11.2025, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1217 S BodyPower & tiefe Dehnung. Ganzkörpertraining, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 22.09.2025 - 08.12.2025, 17:00-18:00 Uhr, 11x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 50,00 €

### 25H 1217 Z Bodystyling - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 10.10.2025 - 05.12.2025, 08:15-09:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 40,00 €

## AQUA FITNESS

Kursgebühren zzgl. Badeintritt

### 25H 1311 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 22.09. - 15.12.2025, 11:00-11:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Alb.-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €



### 25H 1312 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 22.09. - 15.12.2025, 17:00-17:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Alb.-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

## Gymnastik & Bewegung im Wasser

### ONLINE BUCHEN LEICHT GEMACHT

Unsere Zirndorfer Wassergymnastik-Angebote gehören zu den beliebtesten Kursen im Programm – und das freut uns sehr! Da die Nachfrage erfahrungsgemäß sehr hoch ist und wir nur begrenzt und kurzfristig Kursplätze anbieten können, veröffentlichen wir diese Kurse nicht mehr im gedruckten Heft, sondern ausschließlich online. So können wir kurzfristig freie Plätze anzeigen und Ihnen eine aktuelle Übersicht über Buchungsmöglichkeiten bieten.



Ein regelmäßiger Blick auf unsere Website lohnt sich – gelegentlich werden einzelne Plätze wieder frei.

Alle aktuellen Kurse finden Sie unter: [www.vhs-zirndorf-stein.de](http://www.vhs-zirndorf-stein.de)

### 25H 1341 Z Aqua Beats – Deine Fitness-Party im Wasser. Coole Moves, warme Wellen, gute Vibes – ein Freitagabend, der dich trägt

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Freitag, 19.09.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstr. 8 | Teilnahme ist kostenfrei. Der Badeintritt ist vor Ort zu bezahlen.



### 25H 1342 Z Aqua Beats – Deine Fitness-Party im Wasser. Coole Moves, warme Wellen, gute Vibes – ein Freitagabend, der dich trägt

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Freitag, 26.09.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstr. 8 | Teilnahme ist kostenfrei. Der Badeintritt ist vor Ort zu bezahlen.



## GYMNASTIK & BEWEGUNG

### 25H 1400 Z Ganzkörper-Gymnastik

#### Schwerpunkt Bauch und Rücken

Kursleitung: Reinhard Schmidt | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 19:20-20:35 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 60,00 €

### 25H 1401 Z Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Kursleitung: Michael Braun | Dienstag, 23.09.2025 - 25.11.2025, 09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



### 25H 1402 Z Funktionelle Gymnastik ganzheitliches Beweglichkeitstraining

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 24.09.2025 - 03.12.2025, 10:20-11:05 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €

### 25H 1403 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart I - rundum sorglos fit

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025, 08:45-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1404 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart II - rundum sorglos fit

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025, 10:00-11:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1405 S Fit durch das Jahr - bunte Mischung aus Ausdauer, Muskel- und Rückentraining

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 23.09.2025 - 09.12.2025, 19:15-20:15 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1406 Z Gute-Laune-Fitness

Kursleitung: Delia Braun | Mittwoch, 17.09. - 26.11.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1407 Z Gute-Laune-Fitness

Kursleitung: Delia Braun | Mittwoch, 17.09. - 26.11.2025, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1409 Z Fitness for Curvy & Big Size Beauties

#### Ein Kurs für Starke Frauen - "Schwungvoll durch den Tag"

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 20.09.2025 - 13.12.2025, 12:15-13:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1410 H FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

#### Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Dienstag, 16.09.2025 - 21.10.2025, 19:30-20:30 Uhr, 6x | vhs@home | Gebühr: 30,00 €

### 25H 1411 H FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

#### Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Dienstag, 18.11.2025 - 16.12.2025, 19:30-20:30 Uhr, 5x | vhs@home | Gebühr: 25,00 €

### 25H 1411 Z MAWIBA®: Tanzen, Lachen, Wohlfühlen Wir verbinden Tanzen mit einem sanften Beckenboden- training - mit Baby, für Schwangere oder einfach nur für dich



Kursleitung: Kathrin Corominas, MaWiBa-zertifizierte Trainerin | Mittwoch, 08.10.2025 - 12.11.2025, 9:30 - 10:45 Uhr, 5 x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1. OG) | Gebühr: 45,00 €

### 25H 1413 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik 60+

Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 16.09.2025 - 16.12.2025, 17:00-17:45 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 36,00 €

### 25H 1414 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 16.09.2025 - 16.12.2025, 18:00-19:00 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 45,00 €

### 25H 1415 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 23.09.2025 - 09.12.2025, 18:00-19:00 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1416 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Anna Pirner | Mittwoch, 24.09.2025 - 10.12.2025, 18:45-19:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 42,00 €

### 25H 1418 Z Wirbelsäulengymnastik I

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 17.09.2025 - 26.11.2025, 18:30-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1419 Z Wirbelsäulengymnastik II

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 17.09.2025 - 26.11.2025, 19:45-20:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1420 Z Sanfte Korrektur für Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode - Workshop in der Kleingruppe

#### Machen Sie den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Alltag!

Kursleitung: Anna Velisek | Donnerstag, 27.11.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 25,00 €

### 25H 1423 Z Gymnastik bei Hüftproblemen

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 15.09. - 24.11.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1425 Z Osteoporose-Gymnastik

Kursleitung: Barbara Scherbaum | Donnerstag, 18.09.2025 - 27.11.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach | Gebühr: 52,00 €

### 25H 1426 Z Beckenbodenkräftigung

#### Husten, niesen, lachen (k)ein Problem! Stärken Sie Ihren Beckenboden und gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl

Kursleitung: Irmgard Frey | Mittwoch, 15.10. - 10.12.2025, 09:00-10:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 48,00 €

### 25H 1428 S Body- und RückenFit

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 29.09.2025 - 12.01.2026, 17:30-18:15 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 34,00 €



**25H 1429 S Body- und RückenFit**

Kursleitung: Rainer Graf | Dienstag, 23.09.2025 - 16.12.2025, 17:00-18:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 47,00 €

**25H 1432 Z Rückenfitness mit Pilateselementen**

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 10.10. - 05.12.2025, 09:30-10:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 40,00 €

**25H 1433 Z Starker Rücken - Starker Tag! Effektives Rücken- und Ganzkörpertraining mit dem Theraband**

Kursleitung: Michael Braun | Montag, 22.09.2025 - 24.11.2025, 09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



**25H 1434 Z Starker Rücken - Starker Abend! Effektives Rücken- und Ganzkörpertraining mit dem Theraband**

Kursleitung: Michael Braun | Donnerstag, 25.09.2025 - 27.11.2025, 17:00-18:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



**25H 1452 Z Gymnastik 50+**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 25.09.2025 - 04.12.2025, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25H 1453 Z Gymnastik 50+**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 25.09.2025 - 04.12.2025, 10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25H 1454 Z Fit - Gymnastik: Gleichgewichts- und Koordinationstraining für Senioren - Kleingruppe -**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025, 16:30-17:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 58,00 €

**25H 1455 Z Fit und Vital am Nachmittag - Gymnastik für Gesundheit und Beweglichkeit in der Kleingruppe**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Dienstag, 23.09.2025 - 28.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 36,00 €



**25H 1456 Z Gymnastik Senioren 60+ Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen**

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 24.09.2025 - 03.12.2025, 09:15-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €



**25H 1456 S Fit und vital ins hohe Alter - Gymnastik 70+ Altersgerechtes Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.**



Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 11:30 - 12:30 Uhr, 10 x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 41,00 €

**25H 1457 S Sturzprophylaxe I - Gymnastik 70+ Sturzrisiko durch gezielte Übungen, Kräftigung der Muskulatur und Gleichgewichtsübungen verringern**



Kursleitung: Edda Wagner | Freitag, 10.10.2025 - 31.10.2025, 10:00-11:30 Uhr, 4x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 28,00 €

**25H 1458 S Sturzprophylaxe II - Gymnastik 70+ Sturzrisiko durch gezielte Übungen, Kräftigung der Muskulatur und Gleichgewichtsübungen verringern**



Kursleitung: Edda Wagner | Freitag, 14.11.2025 - 12.12.2025, 10:00-11:30 Uhr, 5x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 34,00 €

**ENTSPANNUNG**

**25H 1561 Z Selbstwertgefühl – auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen! Systemische Impulse für mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke**



Kursleitung: Ingrid Mittler | Montag, 13.10.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

**25H 1562 Z Selbstwertgefühl vertiefen – Wege zu einem stärkeren Ich, denn auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen! Systemische Methoden für nachhaltige persönliche Entwicklung**



Kursleitung: Ingrid Mittler | Montag, 10.11.2025 - 01.12.2025, 18:30-20:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 48,00 €



**Mieten. Kaufen.  
Leben. In Zirndorf  
und Umgebung.**

[www.wbg-zirndorf.de](http://www.wbg-zirndorf.de)



## 25H 1563 Z Burnout-Beratung.

Sie fühlen sich ausgebrannt? Stehen kurz vor einem Burnout? – Finden Sie wieder zu sich selbst und zu einem gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Lebens!

Kursleitung: Claudia Zimmermann | Donnerstag, 30.10.2025 - 27.11.2025, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €



## 25H 1564 Z Wechsel weise! -

Wie Frau gut durch die Wechseljahre kommt. Wechseljahresberatung für Frauen zwischen 40 und 60 Jahren. Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich. In diesem Kurs lernen Sie, was in dieser Zeit mit Ihrem Körper passiert und Sie damit umgehen können

Kursleitung: Claudia Zimmermann | Montag, 22.09.2025 - 20.10.2025, 18:00-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 75,00 €



25H 1567 Z Achtsamkeitsentspannung - Ihr Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie sich mit dem Prinzip der Achtsamkeit in einen Zustand der Gelassenheit führen. Erleben Sie Momente der Ruhe und bringen Sie mehr Harmonie in Ihren Alltag.

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 18.10.2025, 09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 18,00 €

25H 1568 Z Entspannung mit dem Atem - Workshop zu Atemtechniken für Ruhe und Erholung. Entdecken Sie, wie Sie durch einfache Atemübungen Ruhe und neue Energie finden. Ihr Atem als bester Begleiter für Entspannung im Alltag!

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 25.10.2025, 09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 18,00 €

25H 1571 Z Klangschalen-Meditation: Tiefenentspannung durch harmonische Klänge

Kursleitung: Brigitte Kuhn | Dienstag, 07.10.2025 - 11.11.2025, 18:30-20:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 60,00 €

25H 1578 Z Geführte Tiefen-Meditation – Die Kraft der liebevollen Umarmung

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 21.11.2025 - 19.12.2025, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

25H 1579 Z Meditation - Zurück zur inneren Balance

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 10.10.2025 - 14.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €



 **STEIN Card**  
www.steincard.de

## Heimat im Geschenkformat. Der neue Steiner Stadt-Gutschein

- Online mit Bild und Gruß gestalten, bezahlen, Versand digital oder gedruckt
- Wunschbetrag 10 bis 250 Euro
- Auch Teilbeträge einlösbar
- Gültig in vielen Steiner Geschäften
- Vor Ort Verkaufsstellen in Stein:  
Rathaus, Hauptstraße 56  
Stadtwerke Stein, Wilhelmstr. 5  
RE/MAX Immobilien, Hauptstr. 11

Gewerbeverein Stein 1986 e.V. 

**GVS**  
GUT/VERSORGT/IN STEIN

Lokal, nah, für Sie da.  
Ihre Steiner Unternehmen  
**Handwerk**  
**Einzelhandel**  
**Dienstleistung**  
**Gastronomie**  
www.gewerbeverein-stein.de

**25H 1580 Z Koreanische Handakupressur Su-Jok. Erleben Sie die erstaunliche Wirkung der Handakupressur und lernen Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch einfache Techniken steigern können. Eine faszinierende Reise erwartet Sie in diesem Intensiv-Workshop!**

Kursleitung: Anna Velisek | Dienstag, 07.10.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 28,00 €

**25H 1581 S Über die Füße Körper und Seele berühren - Entspannungsmassage für die Füße**

Kursleitung: Beate Ziegler | Samstag, 22.11.2025, 15:00-17:45 Uhr + Sonntag 23.11.2025, 10:00 - 12:45 Uhr 2x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 32,00 €

**25H 1582 S Entspannungsmassage für Schultern und Nacken**

Kursleitung: Beate Ziegler | Freitag, 05.12.2025, 18:15-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 16,00 €

**25H 1612 Z Workshop - Ho'oponopono - Das hawaiianische Vergebungsritual**

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 18.10.2025, 10:00-16:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €

**25H 1631 Z Kinesiologie - die "Lehre von der Bewegung"**

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 15.11.2025, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,00 €

**25H 1632 Z Workshop - Cooks Hook Up - eine kinesiologische Methode zur Entspannung, Harmonisierung und Konzentration**

Kursleitung: Karin Anna Popp | Dienstag, 14.10.2025, 18:00-20:30 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 20,00 €

**25H 1634 Z Reiki - Die japanische traditionelle Methode der Energieübertragung**

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 29.11.2025, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 28,00 €

**25H 1636 Z Vagusnerv stimulieren - einfache Übungen für Entspannung. Wohlbefinden steigern, Selbstheilungskräfte aktivieren**

Kursleitung: Karin Anna Popp | Dienstag, 21.10.2025, 18:00-20:45 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 25,00 €

**25H 5903 Z "Die reifen Früchtchen" 60 plus - Kleingruppe -**

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 30.09.2025 - 25.11.2025, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 45,00 €

60+

## OUTDOOR

**25H 1701 Z Smovey® Walking - swing & smile**

**Das neue Walking-Erlebnis!**

Kursleitung: Elke Weißenberger | Freitag, 19.09.2025 - 05.12.2025, 16:00-17:00 Uhr, 8x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 42,00 €

**25H 1710 S Golf Schnupperkurs - alles Wichtige rund ums Abschlagen, Putten und Pitchen.**

**Inkl. Rangefee, Rangebälle, Leihschläger und Pro**

Kursleitung: GolfRange Nürnberg | Samstag, 11.10.2025, 14:00-16:00 Uhr, 1x | GolfRange Nürnberg, Am Golfplatz 1, Nemsdorf | Gebühr: 33,00 €



## SELBSTVERTEIDIGUNG

**25H 1930 Z Selbstverteidigung speziell für Frauen. Effektive Techniken zur Abwehr und Selbstbehauptung in Gefahrensituationen**

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 02.10.2025 - 27.11.2025, 16:55-17:55 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 52,00 €

**25H 1932 S Selbstverteidigung durch Druck und Schmerzpunkte für Anfänger - entdecke die Kraft deines Körpers und lerne, dich effektiv und sicher zu verteidigen!**

Kursleitung: Michael Kreis | Samstag, 11.10.2025, 10:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 27,00 €

**25H 1933 S Aikido, Judo, Karate? Eine Entscheidungshilfe. Kampfkunst, Kampfsport, Selbstverteidigung.**

**Was ist was und was passt zu mir?**

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 23.09.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 206 | gebührenfrei

**25H 1934 S Aikido - Schnupper-Crashkurs für Erwachsene Erste Bewegungen und Techniken.**

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 14.10.2025 - 28.10.2025, 16:30-18:00 Uhr, 3x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 33,00 €

**25H 1935 S Vorab-Info für das Praxis-Seminar (25H 1936 S) Selbstschutz für helfende Berufsgruppen wie Sanitäter, Feuerwehr, Pflegepersonal, Ämter.**

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 18.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | gebührenfrei

**25H 1936 S Selbstschutz für helfende Berufsgruppen wie Sanitäter, Feuerwehr, Pflegepersonal, Ämter. Das Praxis-Seminar.**

Kursleitung: Leonhard Beck | Samstag, 22.11.2025, 10:00-15:00 Uhr, 1x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 69,00 €

Selbstverteidigung für Kinder  
auf Seite 24



## TANZEN

**25H 2504 Z Hawaiianischer Tanz - Hula für alle Level**

Kursleitung: Annette Adam | Montag, 20.10. - 15.12.2025, 18:15-19:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25H 2509 Z Modern Line Dance (Fortgeschrittene) Tanzen Sie in der Gruppe, ganz ohne Partner, und spüren Sie die Energie, die entsteht, wenn alle im Einklang tanzen! Lassen Sie sich von der Dynamik mitreißen und tanzen Sie los!**

Kursleitung: Martina Giesecke | Mittwoch, 24.09.2025 - 10.12.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 59,00 €

**25H 2510 S Volkstanz - Tanzen macht Freude!**

Kursleitung: Hans Ströbel | Dienstag, 23.09.2025 - 09.12.2025, 17:00-18:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

**25H 2510 Z Tanz mit! - Bleib fit!**

Kursleitung: Ergard Roth | Dienstag, 23.09. - 02.12.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 45,00 €



## 25H 2513 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere

Kursleitung: Margarete Dudek | Mittwoch, 01.10.2025 - 10.12.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

## 25H 2514 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere

Kursleitung: Monica Becker | Donnerstag, 02.10.2025 - 18.12.2025, 09:30-11:00 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

## 25H 2516 S Discofox für Einsteiger – nahezu zu jeder Musik tanzbar

Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 27.09.2025 - 20.12.2025, 15:00-16:30 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 50,00 €

## 25H 2517 S American Hustle - der legendäre Tanz aus New York, aus dem "Grand Ballroom". Elemente aus dem Standard- und Latein-Bereich, Figuren + Aktionen aus dem Swing und Latino-Bereich.

Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 27.09.2025 - 18.10.2025, 16:45-18:15 Uhr, 4x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 28,00 €

## 25H 2520 S Fit für die Tanzfläche - Standard- und Lateintanz Paartanz für Fortgeschrittene und Quereinsteiger – erfolgreich das Paartanzen verbessern.

Kursleitung: Peter Bollendorf | Freitag, 26.09.2025 - 12.12.2025, 18:00-19:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

## 25H 2522 S Aktiv auf der Tanzfläche - Standard- und Lateintanz für Hobbytänzer. Paartanz für Fortgeschrittene bzw. Quereinsteiger. Festigen Sie vorhandene Kenntnisse und erleben Sie die Faszination des Tanzes zu zweit.

Kursleitung: Peter Bollendorf | Mittwoch, 24.09. - 03.12. 2025, 19:00-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

## 25H 2523 S Tanztreff für Alle

### Auf lockere und ungezwungene Weise eigene Tanzchoreografien üben oder auffrischen

Kursleitung: Peter Bollendorf | Donnerstag, 11.09.2025, 18.00 - 21.00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 17,00 €

## 25H 2525 S Tango Argentino - Anfänger-Workshop. Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Samstag, 22.11.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

## 25H 2526 S Tango Argentino - Aufbau-Workshop. Das bisher gelernte Repertoire wiederholen, die Führung verfeinern, und werden natürlich auch neue Figuren/Elemente im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten erlernen.

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Samstag, 29.11.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

## KURZPORTRAIT



**Shirley Dressel**

Ich bin Shirley Dressel und nähe bereits seit meiner Jugend mit großer Leidenschaft. Die Grundlagen habe ich von meiner Oma gelernt – seitdem begleitet mich das Nähen als kreative Ausdrucksform und entspannender Ausgleich im Alltag. Vieles habe ich mir im Laufe der Jahre selbst beigebracht, stets mit Neugier, Geduld und Freude am Tun.

Besonders gerne arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen. Es ist mir ein Herzensanliegen, mein Wissen weiterzugeben und jungen Menschen das Nähen näherzubringen. In meinen Kursen möchte ich nicht nur Techniken vermitteln, sondern vor allem Begeisterung wecken – für Stoffe, Farben, Ideen und das stolze Gefühl, etwas mit den eigenen Händen geschaffen zu haben.

*Kursleiter:innen  
stellen  
sich vor*



## Meine Kurstipps:

### 25H 6200 S Anfänger-Nähkurs:

**Nähen leicht gemacht! Ab 12 Jahren Grundlagen der Maschine, erste Nähübungen, Tipps zur Stoffauswahl und Dein erstes kleines Nähprojekt.**

Di, 30.09. - 28.10.2025, 17:00-18:30 Uhr, 5x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 50,00 €



### 25H 6201 S Nähkurs für Fortgeschrittene:

**Perfektioniere deine Nähtechnik! Ab 12 Jahren. Vertiefung der Nähmaschinenkenntnisse. Fortgeschrittene Nähtechniken. Präzises Zuschneiden und Nähen.**

Di, 11.11. - 09.12.2025, 17:00-18:30 Uhr, 5x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 50,00 €





## MALEN & ZEICHNEN

### 25H 2100 S Zeichen- und Maltechniken

Kursleitung: Robert Baloiu | Dienstag, 14.10.2025 - 09.12.2025, 19:00-21:00 Uhr, 8x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 60,00 €

**25H 2100 Z Farbe trifft Schrift – Kreative Grußkarten gestalten!**  
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie individuelle Grußkarten mit Aquarellfarben und Handlettering. Bringen Sie Farbe ins Spiel und überraschen Sie mit selbstgemachten Karten!

Kursleitung: Barbara Guder | Mittwoch, 19.11.2025 - 26.11.2025, 18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 40,00 €

**25H 2101 Z Farbe trifft Schrift – Kreative Grußkarten gestalten!**  
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie individuelle Grußkarten mit Aquarellfarben und Handlettering. Bringen Sie Farbe ins Spiel und überraschen Sie mit selbstgemachten Karten!

Kursleitung: Barbara Guder | Donnerstag, 20.11.2025 - 27.11.2025, 18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 40,00 €

**25H 2102 Z Sonntags-Atelier – Ein Tag voller Kreativität!**  
Individuell und in der Kleingruppe. Nehmen Sie sich Zeit für sich und experimentieren Sie mit verschiedenen Maltechniken – ganz ohne Druck. Genießen Sie einen kreativen Sonntag und entdecken Sie neue Möglichkeiten!

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Sonntag, 07.12.2025, 10:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 37,00 €

**25H 2104 Z Aquarellmaler – Offener Aquarelltreff.**  
Austauschen, weiterentwickeln – für alle Aquarell-Begeisterten. Gemeinsam den eigenen Stil finden und Aquarelltechniken vertiefen!

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Mittwoch, 17.09.2025 - 17.12.2025, 10:00-12:00 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 26,00 €

**25H 2105 S Der Mond, die Kugel & der Eichenbaum -**  
Schraffurtechnik und Plastizität an Objekten trainieren

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Mittwoch, 17.09.2025 - 12.11.2025, 17:00-19:00 Uhr, 4x | Sphinxart Atelier, Hauptstr. 39, Stein | Gebühr: 70,00 €

**25H 2107 S Die Regenbogen-Eule -**

Die Tricks der professionellen Farbstiftzeichnung

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Dienstag, 09.12.2025 - 13.01.2026, 18:00-20:00 Uhr, 3x | Sphinxart Atelier, Hauptstr. 39, Stein | Gebühr: 60,00 €

**25H 2110 Z Acryl Action - Malen mit Power & Bewegung!**  
für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Kursleitung: Nina Buchholz | Sonntag, 16.11.2025, 16:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 40,00 €

**25H 2111 Z Kunst mit allen Sinnen: Malen, Matschen, Spüren für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren**

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 17.11.2025, 16:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 31,00 €



## GESTALTEN

**25H 2180 S Kreatives Duftatelier:**

Handgemachte Wellnessprodukte mit ätherischen Ölen. Weihnachtsgeschenke selbstgemacht

Kursleitung: Jessica Wolfrum | Dienstag, 11.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 49,00 €



**25H 2182 Z Weihnachtliche Kerzenparty**

Kursleitung: Sandra Böhm | Freitag, 28.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 22,00 €



**25H 2183 Z Makramee-Kunstwerke für Erwachsene**  
Individuelle Blumenampel knüpfen

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 25.09.2025 - 25.09.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 33,00 €

**25H 2184 Z Makramee-Kunstwerke für Erwachsene**  
Modernen Wandbehang knüpfen

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 23.10.2025 - 23.10.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 33,00 €

**25H 2198 S Silberringe de Luxe - luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein selber machen**

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 27.10.2025, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €

**25H 2199 S Stapel-, Freundschaft- und Wickelringe aus Silber**  
Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber.

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 08.12.2025, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €

## NÄHEN & STRICKEN

**25H 2210 S Schneiderkurs - Kommt Zeit, kommt Naht. Hereinspaziert und viel Freude bei der Entstehung des eigenen Kleidungsstückes**

Kursleitung: Annette Bauer | Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025, 16:45-19:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 74,00 €

**25H 2211 S Keine Angst vor'm Schneiderlatein!**

Grundlagen wie Maßnehmen und Zuschneiden erlernen

Kursleitung: Ingeborg Müller | Mittwoch, 24.09.2025 - 03.12.2025, 18:30-20:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 74,00 €





**25H 2212 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück**

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Montag, 22.09.2025 - 17.11.2025, 09:00-12:00 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €

**25H 2213 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück**

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 25.09.2025 - 20.11.2025, 08:15-11:15 Uhr, 9x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 89,00 €

**25H 2214 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück**

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 25.09.2025 - 20.11.2025, 18:30-21:30 Uhr, 9x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 89,00 €

**25H 2216 Z Kreativer Nähtreff – Tipps, Tricks & Austausch für Ihre Nähprojekte. Nähen in geselliger Runde! Bringen Sie Ihre Ideen mit, tauschen Sie sich aus und holen Sie sich Inspiration und Hilfestellung in einer kreativen Gemeinschaft.**

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 10.09.2025 - 17.12.2025, 16:30-18:30 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 58,00 €

**25H 2219 Z Stricken & Häkeln. Entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln! Mit Unterstützung und Austausch gestalten Sie Ihre Handarbeitsprojekte in entspannter Atmosphäre.**

Kursleitung: Helga Lunscher | Donnerstag, 25.09.2025 - 18.12.2025, 10:00-12:00 Uhr, 6x (14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

**25H 2221 S Nie mehr kalte Füße! Moderne und pfiffige Socken stricken für Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.**

Kursleitung: Doris Schultze-Turban | Mittwoch, 01.10.2025 - 26.11.2025, 17:30-19:30 Uhr, 8x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 60,00 €



**Nähkurse für Kids**

unter Junge vhs Kreativ, Seite 24  
Kurse 25H 6200 S und 6201 S



## TÖPFERN

**25H 2310 S Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton**

Kursleitung: Michaela Senk | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025, 18:00-21:00 Uhr, 9x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Zi. 22 | Gebühr: 99,00 €

**25H 2312 Z Töpfern – Kreatives Gestalten in Ton für Haus und Garten. Entdecken Sie die Kunst des freien Formens und kreieren Sie persönliche Unikate für Ihr Zuhause oder den Garten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwirklichen Sie Ihre Ideen**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025, 09:00-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 90,00 €

**25H 2314 Z Töpfern – Kreatives Gestalten in Ton für Haus und Garten. Entdecken Sie die Kunst des freien Formens und kreieren Sie persönliche Unikate für Ihr Zuhause oder den Garten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwirklichen Sie Ihre Ideen**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025, 18:45-21:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 90,00 €

**25H 2317 Z Töpfern kompakt - Exklusiver Sonntags-Workshop In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 05.10.2025 & 19.10.2025, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

**25H 2318 Z Töpfern kompakt - Exklusiver Sonntags-Workshop In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 23.11.2025 & 07.12.2025, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

**25H 2319 Z Ton & Genuss –**

**Ein kreativer Abend nur für Dich! Kreativ sein, entspannen und lecker essen – alles an einem Abend**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Freitag, 10.10.2025, 18:00-22:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 36,00 €



Bitte informieren Sie sich online, inwieweit bei Kreativkursen in der Gebühr die Materialkosten inbegriffen sind.





Entdecken Sie auch unsere Smart- & Mobil-Angebote auf Seite 19

## FOTO & FILM

**25H 2415 S Der geschärfte Blick – vor dem Klick Geheimnisse der Bildgestaltung - mit der Kamera oder dem Handy**  
Kursleitung: Thomas Dettweiler | Mittwoch, 01.10.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 29,00 €

**25H 2416 S Smartphone-Foto-Workshop - Mit praktischen Übungen die Kreativität und das Fotografie-Knowhow verbessern**  
Kursleitung: Thomas Dettweiler | Mittwoch, 12.11.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 35,00 €

**25H 4009 Z Fotografie mit dem Smartphone. Dein Blick. Dein Bild. Stadt, Land, Mensch oder Moment – dein Smartphone hat es drauf**  
Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 16.10.2025, 17:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €



Kreative Tätigkeiten wirken entspannend & fördern Konzentration, Ausdruckskraft und Lebensfreude.

## GESANG

**25H 2600 S Fränkische Singstunde - "Auf zur Weihnacht" mit Clemens Schellenberger**  
Kursleitung: Heimat- und Kulturverein e. V. | Freitag, 14.11.2025, 19:30-21:00 Uhr, 1x | Treffpunkt Heimat- und Kulturverein | gebührenfrei

**25H 2601 Z Singkreis: Singen macht Spaß – singt mit! Wir singen alte und neue Lieder**  
Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 16.09.2025 - 16.12.2025, 15:30-17:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

## LITERATUR & SCHREIBEN

**25H 2701 Z Literarisches Gespräch Lesen - Gedanken austauschen - Blickwinkel erweitern Ein Literaturkreis für anspruchsvolle Bücherfreund:innen**  
Koordination: Elsava Schöner, aber jeder übernimmt mal eine Buchbesprechung | Mittwoch, 17.09.2025 - 03.12.2025, 15:30-17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**25H 2702 Z Literatur-Schreib-Workshop. Schreiben Sie Ihren Roman – Schritt für Schritt zur eigenen Geschichte. Sie haben Ideen für ein Buch oder wollen Ihre Lebenserfahrung zu Papier bringen? Der erste Schritt zu Ihrem Roman beginnt hier!**  
Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 23.09.2025 - 09.12.2025, 18:00-19:30 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 72,00 €

2025/  
2026



Musik machen und Spaß haben – in jedem Alter. Mehr Infos und unser aktuelles Kursprogramm:

www.stein-musik.de

"Mit musikalischer Bildung Zukunft gestalten."

Wir machen Musik ...



Musikschule  
Stein





# SPRACHEN & KOMMUNIKATION

In der Welt zuhause.



Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es ums Sprachenlernen geht. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten. Zeit zum Sprachenlernen!

So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmer:innen ist auch das Kursangebot, das die Volkshochschulen bereithalten. Sprachen sind heute zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen (Bildungs-) Biographie geworden. Die gesellschaftliche Entwicklung hin zur Individualisierung spiegelt sich in einer Differenzierung der Lebensentwürfe und Biographien wider. Sprachkompetenz ermöglicht es, berufliche und private Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Darüber hinaus vermitteln Sprachkurse ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Darauf antworten die Volkshochschulen mit einem kundenzentrierten und zielgruppengenauen Sprachenprogramm, das ständig weiterentwickelt wird.

Erforderliche Vorkenntnisse siehe Einstufungshilfe bzw. im Internet unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Für Schnupperstunden sprechen Sie uns bitte direkt an.

Wir bieten auch Konversationskurse, damit Sie die Sprache praktisch üben können und sicherer werden.



## Welcher Kurs passt zu mir?

Wir erklären Ihnen hier die Kursstufen, um Ihnen bei der Selbsteinschätzung und der Auswahl des passenden Kurses zu helfen. Diese Niveaustufen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein einheitliches System, das europaweit für alle Sprachen, Stufen, Schultypen und Altersgruppen gilt. Rufen Sie uns gerne an wenn Sie Fragen haben.

### Anfängerkurs - Einführungsstufe für absolute Neulinge in der Sprache

Ziel: Erster Kontakt mit der Sprache.

Was Sie können werden: Grundlegende Wörter und Phrasen verstehen und aussprechen, sich mit sehr einfachen Ausdrücken verständigen.

### Einstiegskurs (A1) - Voraussetzung: Erste Grundkenntnisse

Ziel: Grundlagen der Sprache erlernen.

Was Sie können werden: Sich selbst vorstellen, einfache Fragen zu Ihrer Person beantworten, einfache Fragen stellen.

### Grundkurs (A2)

Ziel: Grundlegende Sprachkenntnisse vertiefen.

Was Sie können werden: Einfache Sätze verstehen und formulieren, sich in Alltagssituationen zurechtfinden.

### Untere Mittelstufe (B1)

Ziel: Fähigkeit, die Sprache im Alltag selbstständig zu nutzen.

Was Sie können werden: Über Erfahrungen sprechen, Briefe schreiben, Meinungen äußern, den Hauptpunkt in klaren Standardtexten verstehen.

### Obere Mittelstufe (B2)

Ziel: Flüssige und spontane Kommunikation.

Was Sie können werden: Komplexere Texte verstehen und sie verständigen sich problemlos in normalen Gesprächen.

### Oberstufenkurs (C1)

Ziel: Fähigkeit, anspruchsvolle, längere Texte zu verstehen und sich spontan und fließend auszudrücken.

Was Sie können werden: Sich zu komplexen Themen weitgehend klar und strukturiert ausdrücken, anspruchsvolle Texte verstehen und nutzen, effektiv im sozialen, akademischen und beruflichen Leben kommunizieren.

### Nahezu perfekt (C2)

Ziel: Annäherung an das Niveau eines Muttersprachlers.

Was Sie können werden: Praktisch alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen, Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen, sich präzise ausdrücken und Feinheiten in der Bedeutung auch in komplexeren Situationen nuanciert verwenden.





## FRANZÖSISCH

### 25H 3210 Z Französisch für Teilnehmer:innen mit geringen Grundkenntnissen. Voyages neu A1 ab Unite 2

Kursleitung: Cordula Kleyla | Dienstag, 16.09.2025 - 02.12.2025, 16:15-17:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 80,00 €

### 25H 3212 Z Französisch B2 (für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen) Grammatik und Konversation - ohne Lehrbuch

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 15.09.2025 - 08.12.2025, 08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 80,00 €

### 25H 3213 Z Französisch B2 (für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen) Grammatik und Konversation - ohne Lehrbuch

Kursleitung: Cordula Kleyla | Mittwoch, 17.09.2025 - 03.12.2025, 10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 80,00 €

Stadtrallye auf Französisch – Sprache erleben  
Auf Seite 26 unter der Rubrik Themenführungen

## SPANISCH

### 25H 3310 S Spanisch Anfängerkurs - Für Neulinge, die gerne in eine neue Sprache eintauchen wollen.

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 25.09.2025 - 22.01.2026, 16:30-18:00 Uhr, 15x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 95,00 €

### 25H 3312 S Spanisch A1 - Kleingruppe "Caminos hoy A1" - Lektion 6

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 25.09.2025 - 22.01.2026, 20:00-21:30 Uhr, 15x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 159,00 €

### 25H 3312 Z Spanisch A1 (für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - Intensivkurs)

**Con gusto nuevo A1 Unidad 8**  
Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 29.09.2025 - 08.12.2025, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 71,00 €

### 25H 3313 S Spanisch B1 - Kleingruppe "Con gusto nuevo B1", ab Lektion 5

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 25.09.2025 - 22.01.2026, 18:15-19:45 Uhr, 15x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 159,00 €

### 25H 3314 Z Spanisch A2 (für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen - Intensivkurs)

**Con gusto nuevo A2 Unidad 10**  
Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 29.09.2025 - 08.12.2025, 18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 91,00 €

Kochen auf Spanisch – Sprache erleben  
finden Sie auf Seite 5  
unter der Rubrik Kochen & Genießen



## ITALIENISCH

### 25H 3411 S Italienisch A1 - Kleingruppe max. 6 Teilnehmer Con Piacere Nuovo A1, Lektion 7

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 25.09.2025 - 22.01.2026, 16:30-18:00 Uhr, 15x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 235,00 €

### 25H 3412 S Italienisch Brückenkurs A1-A2. Wiederholen, Aktivieren und Kommunizieren - Lehrbuch "Dieci A2" ab Lektion 1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Freitag, 26.09.2025 - 30.01.2026, 10:00-11:30 Uhr, 15x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 120,00 €

### 25H 3414 S Italienisch A2. Dieci A2 Lektion 2

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 25.09.2025 - 22.01.2026, 18:15-19:45 Uhr, 15x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 79,50 €

### 25H 3416 Z Italienisch A2/B1

**Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Kenntnissen**  
Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch, 01.10.2025 - 26.11.2025, 09:30-11:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

### 25H 3417 Z Italienisch Anfängerkurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - Kleingruppe -

**Arbeitsbuch: Con Piacere nuovo A1 ab Lektion 4**  
Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch 01.10.2025 - 26.11.2025, 11:15-12:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

## DEUTSCH

Besuchen Sie unseren Lerntreff: DEUTSCH  
immer montags von 9:30-11:00 Uhr  
(außer in den Ferien)  
Wo? vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Gemeinschaftsraum (EG)

**WUSSTEN  
SIE  
SCHON?**

Fremdsprachen trainieren das Gehirn  
besonders vielseitig. Schon 10 Minuten  
täglich machen einen Unterschied.



## SMART & MOBIL

### **K25H 4001 Z Smartphone-Apps leicht gemacht. Sicher und bewusst nutzen: Tipps zu Datenschutz und App-Auswahl - Kleingruppe -**

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 19.09.2025 - 10.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 25,00 €

### **25H 4002 Z Social Media Starter: Ein Einstieg in beliebte Social Media Apps - Kleingruppe/Intensivkurs -**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 15.11.2025, 09:00-13:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 42,00 €

### **25H 4003 Z WhatsApp & Videotelefonie. Einfach & sicher kommunizieren. Bleiben Sie in Verbindung – einfach, sicher & überall!**

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 14.11.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

### **25H 4004 Z Streaming & Mediatheken nutzen – Fernsehen & Filme neu entdecken**

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 17.10.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1 | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

### **25H 4006 Z Gesundheitsdaten & Notfalldienste auf dem Smartphone. Für alle, die ihre Gesundheitsdaten sicher verwalten möchten**

Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 22.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

### **25H 4008 Z Dateien, Fotos & Dokumente richtig speichern - Bringen Sie Struktur in Ihre digitale Welt!**

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 14.11.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 15,00 €

### **25H 4009 Z Fotografie mit dem Smartphone. Dein Blick. Dein Bild. Stadt, Land, Mensch oder Moment – dein Smartphone hat es drauf!**

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 16.10.2025, 17:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

### **25H 2416 S Smartphone-Foto-Workshop Mit praktischen Übungen die Kreativität und das Fotografie-Knowhow verbessern**

Kursleitung: Thomas Dettweiler | Mittwoch, 12.11.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 35,00 €

### **25H 4010 Z App nach draußen! Mit dem Smartphone auf Tour: Navigation, Outdoor-Apps & smarte Tipps für unterwegs**

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 09.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3 | Gebühr: 10,00 €

### **WUSSTEN SIE SCHON?**

Digitale Kompetenzen sind kein Altersthema – sie sind Alltagshilfe. Für heute. Für morgen. Für alle.

### **25H 4134 Z Einstieg ins iPhone: Grundlagen in 3 Stunden - Kleingruppe/Intensivkurs -**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 11.10.2025, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

### **25H 4135 Z Excel - Grundlagen: Ihr Einstieg in die Welt von Excel, schnell und praxisnah an nur 2 Samstagen.**

Kursleitung: Andrea Gebert | Samstag, 15.11.2025 - 22.11.2025, 09:00 - 12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Volkhardtstr. 5, Zirndorf, EDV (Zugang direkt über Volkhardtstr. bei Gebäude B, UG rechts) | Gebühr: 59,00 €

Besuchen Sie für alle weiteren kleinen Fragen und Hilfestellungen gerne unseren [Lerntreff: MEDIEN](#) immer donnerstags von 17:30-19:00 Uhr (außer in den Ferien) Wo? vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG)

## PC-GRUNDLAGEN

### **25H 4130 Z Leichte Einführung in Office 365 - Word, Excel, PowerPoint & Outlook - Kleingruppe/Intensivkurs -**

Kursleitung: Nina Buchholz | Dienstag, 21.10.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 30,00 €

### **25H 4131 Z Outlook Essentials: Ihr Weg zur effizienten E-Mail- und Terminverwaltung - Kleingruppe/Intensivkurs -**

Kursleitung: Nina Buchholz | Dienstag, 28.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 18,00 €

### **25H 4132 Z Excel Formeln & Makros: Grundlagen und Effizienzsteigerung. Für Excel-Anwender mit Grundkenntnissen, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 25.10.2025, 12:00-16:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 42,00 €

### **25H 4400 S Canva - Kompaktkurs - Onlinekurs. Content Marketing mit Canva - Online-Creative-Tool der Master Class**

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 20.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 15,00 €

### **25H 4401 S Social Media Marketing mit Instagram - Onlinekurs Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 20.11.2025, 20:00-21:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 15,00 €





## GESELLSCHAFT & MEHR



### 25H 5004 Z Die Macht der Gewohnheit

**Warum du tust, was du tust – und wie du es evtl. ändern kannst**

Kursleitung: Wolfgang Tischer | Dienstag, 14.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

### 25H 5005 Z Zwischen Leben retten und Grenzen setzen

**Ethik in der Medizin: Wie viel ist möglich – und was ist richtig?**

Kursleitung: Wolfgang Tischer | Dienstag, 11.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 12,00 €

### 25H 5006 Z Deine Rechte, dein Leben. Was unsere Grundrechte für dich bedeuten – verständlich, nahbar, aktuell

Kursleitung: Wolfgang Tischer | Dienstag, 02.12.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 12,00 €

## DEMOKRATIE IM GESPRÄCH

**Mitdenken. Mitreden, Mitgestalten.**

**Zukunft passiert nicht von allein. Sagen Sie, was zählt.**

**Kommen Sie mit uns in einen offenen Bürgerdialog**

Moderation: Anna-Lena Novak | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG)

### 25H 5011 Z

Dienstag, 30.09.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Gebühr: 5,00 €

### 25H 5012 Z

Dienstag, 28.10.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Gebühr: 5,00 €

### 25H 5013 Z

Dienstag, 02.12.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Gebühr: 5,00 €

### 25H 5400 S Macht in der digitalen Öffentlichkeit:

**Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.**

Kursleitung: Demokratie im Gespräch | Mittwoch, 24.09.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

### 25H 5401 S Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat?

**Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz.**

**Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.**

Kursleitung: Demokratie im Gespräch | Mittwoch, 15.10.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

### 25H 5402 S Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich? Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.

Kursleitung: Demokratie im Gespräch | Mittwoch, 12.11.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei



## Entschieden demokratisch- Position zeigen, Haltung leben

**Demokratie ist kein Selbstläufer – sie braucht Menschen, die sich für sie einsetzen.**

Die Volkshochschulen in Bayern verstehen sich als "Schulen der Demokratie": offen, vielfältig, kontrovers. Die "Aschaffener Erklärung", welche am 9. Mai in der Mitgliederversammlung der Bayerischen Volkshochschulen verabschiedet wurde, betont unsere Verantwortung, Räume zu schaffen für Meinungsfreiheit, respektvollen Austausch und eine klare Abgrenzung gegenüber menschenverachtenden Ideologien.

Wir greifen dieses Selbstverständnis auf und laden Sie ein, mitzudenken, mitzudiskutieren - und Demokratie aktiv mitzugestalten. Mit unserer neuen "Zukunftswerkstatt" öffnen wir den Raum für Austausch, neue Perspektiven und gemeinsame Ideen. Bringen Sie Ihre Stimme ein - gestalten Sie mit uns eine lebendige Demokratie vor Ort!





# GESELLSCHAFT & LEBEN

Programm Herbst-Trimester 2025

## VORSORGE & RECHT

### 25H 5310 S Selbstbestimmung am Lebensende - Vortrag über das Recht, über den eigenen Tod selbst zu bestimmen

Kursleitung: Petra Friemel | Donnerstag, 30.10.2025, 18:00-20:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00 €



### NEU 25H 5314 S Enkeltrick - Die Kriminalpolizei Nürnberg informiert über Betrugsmaschen an Seniorinnen und Senioren

Kursleitung: Kripo Nürnberg Prävention | Mittwoch, 03.12.2025, 17:00-19:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | gebührenfrei

### NEU Betreuungsrecht, Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge: im Alter, bei Behinderung, Unfall und Krankheit – Wichtige Fakten und Unterschiede zur Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.

#### 25H 5314 Z

Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 16.10.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

#### 25H 5315 S

Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 11.12.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00 €

## GESUNDHEIT

### 25H 5500 S Wiederbelebungstraining - Neustart für das Herz. Gezieltes Üben um im Ernstfall gewappnet zu sein

Kursleitung: BRK Stein | Dienstag, 14.10.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | BRK-Haus, Hauptstr. 69b, Stein | Gebühr: 5,00 €

### 25H 5311 S Diagnose Demenz – was tun?

Lassen Sie uns darüber sprechen. Auftakt zur Inforeihe "Demenz"

Kursleitung: Martina von der Weth | Dienstag, 25.11.2025, 18:30-19:30Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00 €



## Demenz vorbeugen? Geht!

Mit Bildung, Bewegung und Begegnung. Wussten Sie, dass lebenslanges Lernen das Demenzrisiko senken kann? Studien zeigen: Geistige Aktivität, soziale Teilhabe und körperliche Bewegung sind wichtige Bausteine für ein gesundes Altern. Die vhs bietet genau das. Ob Gedächtnistraining, Sprachen, Bewegung oder neue Impulse. **Denn wer neugierig bleibt, bleibt auch im Kopf beweglich.**

(Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de))

**WUSSTEN SIE SCHON?**

**vhs** Volkshochschulen  
Zirndorf & Stein



### 25H 5312 S Demenz – was ist das? Ich weiß viel zu wenig über diese Erkrankung. Workshop I u. a. mit Infos zur Diagnostik und dem Verlauf sowie rechtliche Fragen

Kursleitung: Martina von der Weth | Dienstag, 20.01.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 15,00 €



### 25H 5313 S Demenz – Workshop II Umgang mit Menschen mit Demenz – Tipps für Angehörige u. a. zu dem Thema einfühlsame Kommunikation, Ernährung, Autofahren, Arztbesuche

Kursleitung: Martina von der Weth | Dienstag, 03.02.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 15,00 €



### 25H 5317 S Letzte Hilfe Kurs - Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung - Am Ende wissen, wie es geht

Kursleitung: Stefan Meyer | Dienstag, 06.02.2026, 16:00-20:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00 € inkl. Getränk und kleinem Imbiss. Am Kursende freut sich das Dozententeam über eine Spende für das Hospiz-Team Nürnberg e.V.



## COACHING

### 25H 5523 S Wie wir Veränderung meistern. Umgang mit Veränderung. Mit Unsicherheit und neuen Situationen konstruktiv umgehen.

Kursleitung: Heike Sippel | Dienstag, 28.10.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 10,00 €



### 25H 5525 S Berufliche (Um-)Orientierung - Wie finde ich heraus, was ich beruflich wirklich will?

Kursleitung: Sophia Fandrich | Samstag, 11.10.2025,, 10:00-18:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 75,00 €

# Café Gwaaf

**Zusammenkommen für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Herzliche Einladung zu Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und Entlastung

**Kurs-Nr. 25H 5900 S**

Haus der Begegnung  
Alexanderstr. 6,  
Stein

**Selbstfürsorge  
Zeit nehmen  
Kraft tanken**

Einfühlsame Atmosphäre und Austausch bei Kaffee, Tee, Kuchen und Snacks





Weitere Angebote zur Entspannung  
finden Sie auf den Seiten 10-12



## 25H 1561 Z & 25H 1562 Z

**Selbstwertgefühl – auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen! Systemische Impulse für mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke.**

Workshop & Kurs auf Seite 10

## 25H 1563 Z Burnout-Beratung

Kursleitung: Claudia Zimmermann | Donnerstag, 30.10.2025 - 27.11.2025, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

## 25H 1564 Z Wechsel weise! - Wie Frau gut durch die Wechseljahre kommt

Kursleitung: Claudia Zimmermann | Montag, 22.09.2025 - 20.10.2025, 18:00-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 75,00 €

**WUSSTEN SIE SCHON?**

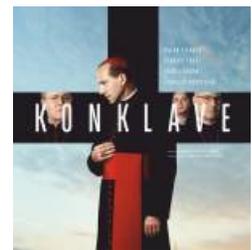
Manchmal kommt vieles gleichzeitig. Körperlich, seelisch, beruflich. Dann kann es gut tun, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Unsere vhs-Kurse bieten Raum zum Innehalten, Stärken entdecken und neue Wege gehen.



## 25H 5840 S Faszination Film -

**„Konklave“  
Intrigen, Korruption und ein Geheimnis, das die Grundfesten des Glaubens erschüttern könnte.**

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 10.10.2025, 19:00-21:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €



## 25H 5841 S Faszination Film -

**„Der Buchspazierer“  
Ein liebevoller Film über den schweigsamen älteren Carl und die neun-jährige Schascha, die neben Durcheinander, Carl auch dazu bringt, aus seiner eigenen Welt auszubrechen.**

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 24.10.2025, 19:00-20:45 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €



## "Zukunft? Machen wir."

Zukunft? Die passiert nicht einfach. Die machen wir - jeden Tag, mit jeder Entscheidung.

**Ob wir morgens das Licht anschalten, das Wasser aufdrehen oder einkaufen gehen. Wandel beginnt vor und hinter der Haustür - und bei uns im Oktober. Denn genau darum geht es bei unserer Zukunftswoche vom 11. bis 18. Oktober: Was können wir tun, damit das Leben gut bleibt – für uns, für andere, für morgen?**

Vom 11. - 18.10. verwandeln wir unsere vhs in einen Ort voller Impulse, Ideen und Inspiration: Gemeinsam mit kommunalen und lokalen Partnern gestalten wir eine Woche rund um die Fragen: Wie wollen wir leben? Wie gestalten wir Zukunft - heute? An zwei großen Aktionstagen (Sa, 11.10. & Sa, 18.10.) wird unsere vhs zum Erlebnisraum: Mitmachaktionen, Vorträge, Werkstätten, Gespräche und echte Aha-Momente - für Kinder, Erwachsene, Familien. Es darf gestaunt, gefragt, ausprobiert werden. Und unter der Woche? Da geht's weiter: Abende zu Themen wie Wärmepumpe, Solartechnik, Energie sparen, Leben mit weniger - vor Ort und online mit Raum für Fragen, Anregungen und Ideen. Höhepunkt: Ein nachhaltiger Kochabend zum Genießen, Lernen und Zusammenkommen. Hier wird das Thema Klimaschutz zum Mitmach-Abenteuer. Wir schaffen Raum für Austausch, neue Perspektiven und gemeinsames Handeln - mit Neugier, Offenheit und vielen bunten Ideen für eine lebenswerte Zukunft. Unsere Botschaft: Zukunft ist nichts Abstraktes. Sie beginnt im Alltag, in der Nachbarschaft, in der Familie, in der Küche und im Kopf. Seien Sie dabei und gestalten Sie mit. Ob als neugieriger Gast, kritischer Mitdenker oder einfach als Mensch mit Herz für Morgen: Ihre Perspektive zählt.

Wir möchten Euch, liebe Bürgerinnen und Bürger, einladen zum Mitmachen, zum Austausch und ins Gespräch kommen, mit euch, mit Expertinnen und Experten, mit allen, die unsere Zukunft mitgestalten wollen. Nähere Informationen und das ausführliche Angebot über den QR-Code





**25H 5842 S Faszination Film - „Die Fotografin“** Das ehemalige Fotomodell Lee Miller zieht als Fotoreporterin an die Front nach Frankreich und dokumentiert über Monate die Schrecken des Zweiten Weltkriegs

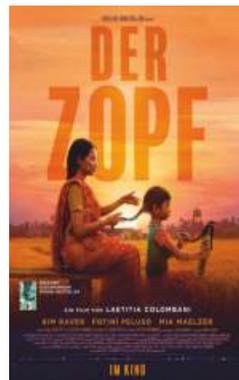
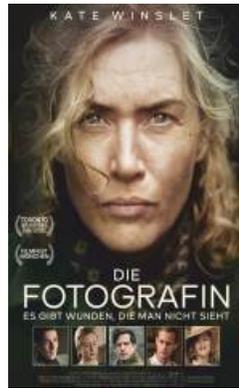
Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 07.11.2025, 19:00-21:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

**25H 5843 S Faszination Film - „Der Zopf“** ...ist eine lebendige und einzigartige Erinnerung an das, was uns alle verbindet – über Grenzen, Sprachen und Kulturen hinweg.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 05.12.2025, 19:00-21:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

Alle abgebildeten Filmplakate von [www.dorfkinomachen.de](http://www.dorfkinomachen.de)

Alle Filmvorführungen in Zusammenarbeit mit Mobiles Kino



## KULTURELLES

**25H 5801 S Japan - Ein Reisebericht der besonderen Art**  
Sushi, Fujiyama und Samurai

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 14.10.2025, 19:00-20:30 Uhr  
1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 8,00 €

**25H 5802 S 80 Jahre Presse Camp im Schloß Faber-Castell. Wer war Gast? Was passierte dort? Welche Bedeutung hatte das Camp für Stein?**

Kursleitung: Emilia Gerstel | Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 - 21.00 Uhr, 1x, Ort: Treffpunkt Heimat- und Kulturverein, Mühlstr. 1, Stein, gebührenfrei

## OFFENE GRUPPEN & TREFFS

**25H 5900 S Café Gwaaf - Raum für Gespräche und gegenseitige Unterstützung. Für Angehörige als auch für Menschen mit Demenz.**

Kursleitung: AK Demenz Stein | Donnerstag, 09.10.2025, 10:00-12:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | gebührenfrei

**25H 5901 Z Gemeinsam macht es mehr Spaß – Zeit für Austausch, Spiel & Genuss. Neues ausprobieren, gemeinsam kochen und Ideen austauschen. Knüpfen Sie neue Bekanntschaften und erleben Sie, wie schön es ist, in guter Gesellschaft zu sein – kommen Sie dazu!**

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 17.09.2025 - 17.12.2025, 13:30-15:00 Uhr, 6x (14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**25H 5902 Z Gedankenaustausch im Gesprächskreis innehalten - nachdenken - miteinander ins Gespräch kommen**

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 09.09.2025 - 09.12.2025, 15:30-17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**25H 5962 Z Spielen hält fit! Spiel, Spaß und geistige Fitness – der Spielertreff für alle, die gerne in geselliger Runde spielen. Brettspiele, Kartenspiele... – altbekannte und neue Spiele**

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 11.09.2025 - 11.12.2025, 16:00-18:00 Uhr, 7x (ca. 14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei

**25H 5963 Z Spielen hält fit! Ob Brett- oder Kartenspiele, in Gemeinschaft macht es einfach mehr Spaß! Genießen Sie dabei Kaffee und Kuchen in netter Gesellschaft.**

Kursleitung: Heidemarie Ewert (in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Zirndorf) | Donnerstag, 11.09.2025 - 11.12.2025, 14:00-17:00 Uhr, 8x (14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**25H 5964 Z Zirndorf spielt - Spiele entdecken und ausprobieren – für die ganze Familie! Verwandeln Sie einen Sonntag in einen spaßigen Spielenachmittag für die ganze Familie! Entdecken Sie neue Brett- und Kartenspiele, bringen Sie Ihre eigenen Spiele mit.**  
Sonntag, 09.11.2025, 13:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**25H 5966 Z Schach für jedermann - Gehirntraining und Gesellschaft der besonderen Art. Anfänger sind auch gerne willkommen**

Kursleitung: Lothar Ermer | Montag, 22.09.2025 - 15.12.2025, 15:00-17:00 Uhr, 12x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**Senioren-Ratsch-Café**

(ein Angebot des Seniorenbeirats Zirndorf)

Immer am 3. Mittwoch im Monat, 14:00-17:00 Uhr im vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG)

## WOHNEN, LEBEN & FAMILIE

**25H 5600 S Das freie Spiel – Schlüssel zur Entwicklung von Kindern. Bedeutung für die gesunde Entwicklung von Kindern.**

Für Eltern von Kleinkindern ab ca. 12 Monaten bis ca. 3 Jahren sowie Großeltern und Fachpersonen

Kursleitung: Martina Winkler | Donnerstag, 09.10. - 23.10.2025, 19:30-21:00 Uhr, 3x | Spielboutique, Hauptstr. 40, Stein | Gebühr: 59,00 €

**25H 5520 S Jetzt packe ich das Chaos in meiner Wohnung an! Workshop für mehr Ordnung zu Hause.**

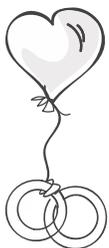
Kursleitung: Petra Schwarz | Freitag, 10.10.2025, 16:00-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 28,00 €

**25H 5521 S Umgang mit der schnelllebigen Zeit - Techniken zur Entschleunigung und der bewusste Umgang mit digitalen Reizen**

Kursleitung: Heike Sippel | Donnerstag, 13.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 10,00 €

**25H 5522 S DIY Hochzeitsplanung – Mit Struktur und Freude zur Traumhochzeit. Für Paare, die ihre Hochzeit selbst organisieren möchten, dabei jedoch professionelle Impulse, klare Orientierung und hilfreiche Tipps wünschen.**

Kursleitung: Kerstin Franke | Donnerstag, 16.10.2025, 18:30-20:00 Uhr 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 19,00 €





## BEWEGUNG

**25H 6110 S Zumbakids® mit Vera - Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern, Kinder von 8 - 11 Jahren**  
Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 25.09.2025 - 18.12.2025, 16:45-17:45 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 62,00 €

**25H 6111 S Zumbakids® mit Hip Hop - Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern, Kinder von 5 - 7 Jahren**  
Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 25.09.2025 - 18.12.2025, 15:30-16:30 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 62,00 €

**25H 6112 Z Kinderturnen - Sport mit Spaß - ohne Druck - dafür mit viel Freude (für Kinder von 3 bis 5 Jahren). Lass Dein Kind entdecken, wie viel Spaß Bewegung machen kann!**  
Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 23.09. - 02.12.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €

**25H 6113 Z Kinderturnen - Sport mit Spaß - ohne Druck - dafür mit viel Freude (für Kinder von 6 bis 9 Jahren). Lass Dein Kind entdecken, wie viel Spaß Bewegung machen kann!**  
Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 23.09.2025 - 02.12.2025, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €

**25H 6130 Z "Stark mit Herz und Verstand - Stark auch ohne Muckis!" Kinderkurs, von 6 - 9 Jahren**  
Kursleitung: Martina Pfister | Mittwoch, 24.09.- 29.10.2025, 15:30-16:30 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 59,00 €

**25H 6131 S Aikido - Schnupperkurs für kleine Samurai. Ein Kurs für ruhige und schüchterne Kinder ab 8 Jahren**  
Kursleitung: Leonhard Beck | Mittwoch, 15.10.2025 - 29.10.2025, 16:30-17:30 Uhr, 3x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 33,00 €

**25H 6131 Z Selbstverteidigung - für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein (für Kinder 9-13 Jahre) Mit Wing Tsun und Kickboxen lernen die Kinder, sich selbst zu verteidigen, und stärken gleichzeitig ihre Persönlichkeit. Spiel und Spaß kommen dabei nicht zu kurz!**  
Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 02.10. - 27.11.2025, 16:00-16:45 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 38,00 €

## KREATIVITÄT

**25H 6200 S Anfänger-Nähkurs: Nähen leicht gemacht! Ab 12 Jahren. Grundlagen der Maschine, erste Nähübungen, Tipps zur Stoffauswahl und Dein erstes kleines Nähprojekt.**   
Kursleitung: Shirley Dressel | Dienstag, 30.09.2025 - 28.10.2025, 17:00-18:30 Uhr, 5x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 50,00 €

**25H 6201 S Nähkurs für Fortgeschrittene: Perfektioniere deine Nähtechnik! Ab 12 Jahren. Vertiefung der Nähmaschinenkenntnisse. Fortgeschrittene Nähtechniken. Präzises Zuschneiden und Nähen.**   
Kursleitung: Shirley Dressel | Dienstag, 11.11.2025 - 09.12.2025, 17:00-18:30 Uhr, 5x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 50,00 €

**25H 6212 S Wir spielen Theater - für Kinder von 5 - 8 Jahren. Zuerst basteln wir lustige Masken und spielen dann ein kleines Theaterstück.**  
Kursleitung: Andrea Lederer | Samstag, 18.10.2025, 14:00-16:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 10,00 €

**25H 6202 Z Wir malen und programmieren unser eigenes Videospiele (für Kinder von 8 - 14 Jahren). In diesem Workshop lernst du, wie man ein Videospiele entwickelt und eigene Charaktere, Hintergründe und Animationen gestaltet.**  
Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 15.11.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 26,50 €

**25H 6203 Z Wir malen und programmieren unser eigenes Videospiele (für Kinder von 8 - 14 Jahren). In diesem Wochenend-Workshop lernst du, wie man ein Videospiele entwickelt und eigene Charaktere, Hintergründe und Animationen gestaltet.**  
Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 04.10.2025 - 05.10.2025, 14:00-17:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 44,50 €

Kostenloses WLAN  
für unsere  
Besucher:innen



Bücherei Stadt Stein  
Mühlstr. 1, 90547 Stein  
Tel. 0911 / 6704815  
buecherei@stadt-stein.de  
Öffnungszeiten  
Mo, Do, Fr 14 - 18 Uhr,  
Di 15 - 20 Uhr, Mi 9 - 13 Uhr



**Lesen,  
schauen, hören,  
spielen, erleben**

**FÜR LESERATTEN UND MEDIENFANS JEDEN ALTERS**  
Romane, Sachbücher, fremdspr. Bücher, Kinder- und Jugendbücher, Comic, Manga, Zeitschriften, DVDs, Hörbücher, Tonie-Figuren, Konsolenspiele, E-Medien unter [www.e-ausleihe-franken.de](http://www.e-ausleihe-franken.de)  
**FÜHRUNGEN** für Kita, Schule, Hort  
**LIVE** Lesungen, Poetry Slam, Kindertheater, Vorlesestunden  
**BESUCHEN SIE UNSERE GEMÜTLICHE CAFÉ-Ecke**



**STADT STEIN  
BÜCHEREI**

[www.stadt-stein.de](http://www.stadt-stein.de)



# JUNGE VHS & FAMILIE

Programm Herbst-Trimester 2025

vhs  Volkshochschulen  
Zirndorf & Stein



Entdecken Sie auf S. 14 unsere neuen Angebote rund ums Malen & Zeichnen – teilweise schon ab 8 Jahren.



**25H 6204 Z Comic-Helden und Sprechblasen - Comics zeichnen leicht gemacht. Dein Einstieg in die Welt der Comics – zeichne, erfinde und erzähle deine eigene Geschichte!**

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 10.11.2025, 16:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 23,00 €

**25H 6211 Z Schmuckwerkstatt: einzigartige Schlüsselanhänger für Kinder ab 6 Jahren**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 27.09.25, 15:00-17:00 Uhr, 1x, vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 16,50 €

**25H 6212 Z Schmuckwerkstatt für Kinder - Ketten und Ohrringe selber basteln für Kinder ab 6 Jahren**

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 24.11.25, 16:00-18:30 Uhr, 1x, vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,50 €

**25H 6214 Z Weihnachtszeit - Geschenkezeit - Kreatives Basteln: Kleine Weihnachtsgeschenke für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 13.12.2025, 11:00-15:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

## FÜR DIE GANZE FAMILIE

**25H 6100 S Alpaka Tour - Eltern-Kind-Abenteuer ab 8 Jahren. Abschluss mit Lagerfeuer, Stockbrot, Marshmallows und Getränk**

Kursleitung: Butzenhof Alpaka | Samstag, 18.10.2025, 15:00-16:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Butzenhof-Alpakas, Butzenhof 1, 91560 Heilsbronn-Weite | Gebühr: 54,00 €



**25H 7308 Z Ein Blick hinter die Kulissen: Feuerwache Zirndorf - Feuerlöschtraining und echtes Feuerlösch für Kids & Teens ab 12 Jahren und Erwachsene**

Kursleitung: Maximilian Neumann | Freitag, 10.10.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Feuerwache Zirndorf | Gebühr: 10,00 €



## FERIENWOCHE SOMMER

Film-Werkstatt  
Mit Kamera und Mikrofon unterwegs

**25H 6300 Z** Für Kinder der 1. - 4. Klasse von 6 - 10 Jahren  
Anmeldebeginn: Montag, 11.08.2025

**25H 6120 S Eltern-Kind-Workshop - Eine gemeinsame spannende Entdeckungsreise zum Thema Wut. Ein starkes Gefühl verstehen und begleiten. Kinder von 5 - 8 Jahren mit einem Elternteil**  
Kursleitung: Manuela Senf | Samstag, 25.10.2025, 9:00-12:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 65,00 €

**25H 6222 Z Weihnachtszeit - Zeit für Geschenke und Gemütlichkeit - Kerzen bemalen für (Groß)Eltern und ihre Kinder (ab 6 Jahren)**

Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 10.12.2025 - 10.12.2025, 17:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

**25H 6224 Z Farbe trifft Schrift: Aquarellkunst und kreative Schriftzüge für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 8 Jahren). Gestalte gemeinsam mit Aquarellfarben und Brushos kleine Meisterwerke. Mit einem passenden Schriftzug werden daraus einzigartige Karten oder Geschenke**

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 12.12.2025, 15:00-17:00 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

**25H 6225 Z Makramee-Weihnachtsbäume für Eltern und Kind, Großeltern und Enkel (ab 5 Jahren)**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 29.11.25, 10:00-13:00 Uhr, 1x, vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 32,00 €

**25H 6226 Z Makramee-Weihnachtsbäume für Eltern und Kind, Großeltern und Enkel (ab 5 Jahren)**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 29.11.25, 14:00-17:00 Uhr, 1x, vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 32,00 €

## SCHÜLERFÖRDERUNG

**25H 6400 S Superhirn – Kopfrechnen - Onlinekurs Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

Kursleitung: Helmut Lange | Donnerstag, 09.10.2025 - 09.10.2025, 19:00-21:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 25,00 €

**25H 6401 S Superhirn – Vokabeln - Onlinekurs Vokabeln lernen im Sekundentakt**

Kursleitung: Helmut Lange | Donnerstag, 13.11.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 23,00 €



## FERIENWOCHE HERBST

Upcycling Adventures –  
Aus Alt mach Wow

**25H 6301 Z** Für Kinder der 1. - 4. Klasse von 6 - 10 Jahren  
Anmeldebeginn: Montag, 06.10.2025



## TAGESFAHRT

**25H 7002 Z Süße Verführung und Weihnachtszauber - Pralinenfabrik & Weihnachtsmarkt Thurn und Taxis.** Erleben Sie mit uns einen festlichen Ausflug nach Regensburg: Starten Sie mit einem süßen Highlight und besuchen Sie die Pralinenfabrik in Laaber, Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 13.12.2025, 10:30-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 Steinweg Gebühr: 50,00 €

## THEMENFÜHRUNGEN

**25H 7300 S Die Situation der Frauen - Schichtwechsel (ab 16 Jahre) Ein Stadtrundgang. Prostitution, Abhängigkeit, Obdachlosigkeit. Die Tour führt an Orte, die sich auf die Bedürfnisse von Frauen eingestellt hat.**

Kursleitung: Straßenkreuzer e.V. | Montag, 29.09.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Handwerkerhof, Nürnberg | Gebühr: 14,00 €

**25H 7300 Z Stadtrallye en Français – Sprache erleben! Partez à l'aventure & pratiquez le français en mouvement! Französisch lernen & die Stadt neu erleben**

Kursleitung: Daniela Fränkel | Samstag, 11.10.2025, 15:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 17,00 €



**25H 7301 S Pilzlehrwanderung - Suche im Wald und Erklärung der gefundenen Pilze**

Kursleitung: Walter Pesak | Sonntag, 05.10.2025, 10:00-13:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: B 14 Richtung Ansbach - die genauen Infos entnehmen Sie bitte der Online-Kursbeschreibung | Gebühr: 15,00 €

**25H 7301 Z Biohof Decker - Ein Blick hinter die Kulissen**

Kursleitung: Michael Decker | Freitag, 26.09.2025, 15:30-18:00 Uhr, 1x, Biohof Decker, Alte Fürther Str. 10, 90556 Wachendorf | Gebühr: 18,00 €

**25H 7302 S Haselnuss-Führung bei Franken GeNuss - Einblick in den Anbau und die Weiterverarbeitung heimischer Haselnüsse**

Kursleitung: Svenja Stiegler Franken GeNuss GmbH & Co. | Donnerstag, 09.10.2025, 14:30-16:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Franken GeNuss, Gonnersdorf 6, Cadolzburg | Gebühr: 10,00 €

**25H 7307 Z FrankenGeNuss erleben: Haselnuss-Führung**

Kursleitung: Svenja Stiegler Franken GeNuss GmbH & Co. | Samstag, 25.10.2025, 13:00-15:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Franken GeNuss, Gonnersdorf 6, Cadolzburg | Gebühr: 10,00 €

**25H 7302 Z Woher kommt unser Trinkwasser? Einblicke in die Trinkwasserversorgung und Besichtigung des Wasserwerks in Weinzierlein der Stadtwerke Zirndorf GmbH**

Kursleitung: Armin Betz | Donnerstag, 09.10.2025, 16:30-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: zwischen Kernmühle und Weinzierlein am Waldrand | Gebühr: 5,00 €



Zeit in der Natur.

Alpaka-Wanderung für Eltern & Kinder ab 8 Jahren, Seite 25

**25H 6100 S Eltern-Kind-Abenteuer** Abschluss mit Lagerfeuer, Stockbrot, Marshmallows und Getränk

**25H 7304 S Comödie Fürth im Berolzheimerianum - Verführt hinter die Kulissen**

Kursleitung: Tourist-Information Fürth | Donnerstag, 06.11.2025, 15:00-16:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Berolzheimerianum | Gebühr: 9,00 €

**25H 7305 S Rundgang mit dem Cadolzheimer Nachtwächter - Mit fränkischem Charme erfährt man Geschichten und Anekdoten über die historischen Cadolzheimer Gebäude und deren Bewohner.**

Kursleitung: Dieter Marx | Montag, 10.11.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: äußerer Torbogen Marktplatz, Cadolzburg | Gebühr: 2,00 €

**25H 7306 S Lichterglanz & Rauschgoldengel - Führung im Schein einer Fackel. Eintauchen in die zauberhaften Wunder alter Zeit - Führung durch das weihnachtlich geschmückte Nürnberg.**

Kursleitung: Marco Kirchner | Montag, 01.12.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Hauptmarkt Nürnberg vor Touristen-Info | Gebühr: 12,00 €

**25H 7308 Z Ein Blick hinter die Kulissen: Feuerwache Zirndorf - Feuerlöschtraining und echtes Feuerlösch für Kids & Teens ab 12 Jahren und Erwachsene**

Kursleitung: Maximilian Neumann | Freitag, 10.10.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Feuerwache Zirndorf | Gebühr: 10,00 €

**25H 7309 S Confiserie Riegelein "Chocotheke" - Einblicke in das süße Handwerk**

Kursleitung: Confiserie Riegelein | Donnerstag, 22.01.2026, 15:00-16:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Chocotheke Riegelein, Tiembacher Str. 11, Cadolzburg | Gebühr: 6,50 €

**25H 7305 Z Die Kunst des Röstens – exklusive Führung bei Espresso in Cadolzburg**

Kursleitung: Luisa Germann | Donnerstag, 05.03.2026, 16:00-17:00 Uhr, 1x | Espresso: Am Farrnbach 8, 90556 Cadolzburg | Gebühr: 15,00 €

**25H 7310 S Bestattungen - Was kommt danach? Einblicke in sämtliche Abläufe, Organisation einer Bestattung und die eigene Vorstellung und Haltung gegenüber dem Tod hinterfragen**

Kursleitung: Bestattungen Burger | Mittwoch, 28.01.2026, 17:30-19:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Bestattungen Burger, Schwabacher Str. 95-97, 90763 Fürth | Gebühr: 5,00 €

**WUSSTEN SIE SCHON?**

Wer Neues lernt,  
gewinnt oft auch neue Perspektiven.  
Und manchmal neue Freundschaften.



2 Kulturhaus, Gasweg 1



3 Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6



4 Grundschule, Neuwerker Weg 29



# STADT STEIN

Schön, hier zu sein.



1 vhs Geschäftsstelle Stein  
Untere Wassergasse 3



5 Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8



8 FrauenWerk Stein, Deutenbacher Str. 1



6 Mittelschule, Neuwerker Weg 29



7 Grundschule Mühlstraße, Mühlstr. 29

**vhs**  
 Veranstaltungsorte +  
 vhs-Geschäftsstelle  
 Zirndorf



**vhs aktiv, Breslauer Str. 34**



**vhs kreativ, Volkhardtstr. 3**



**Mittelschule, Volkhardtstr. 5**



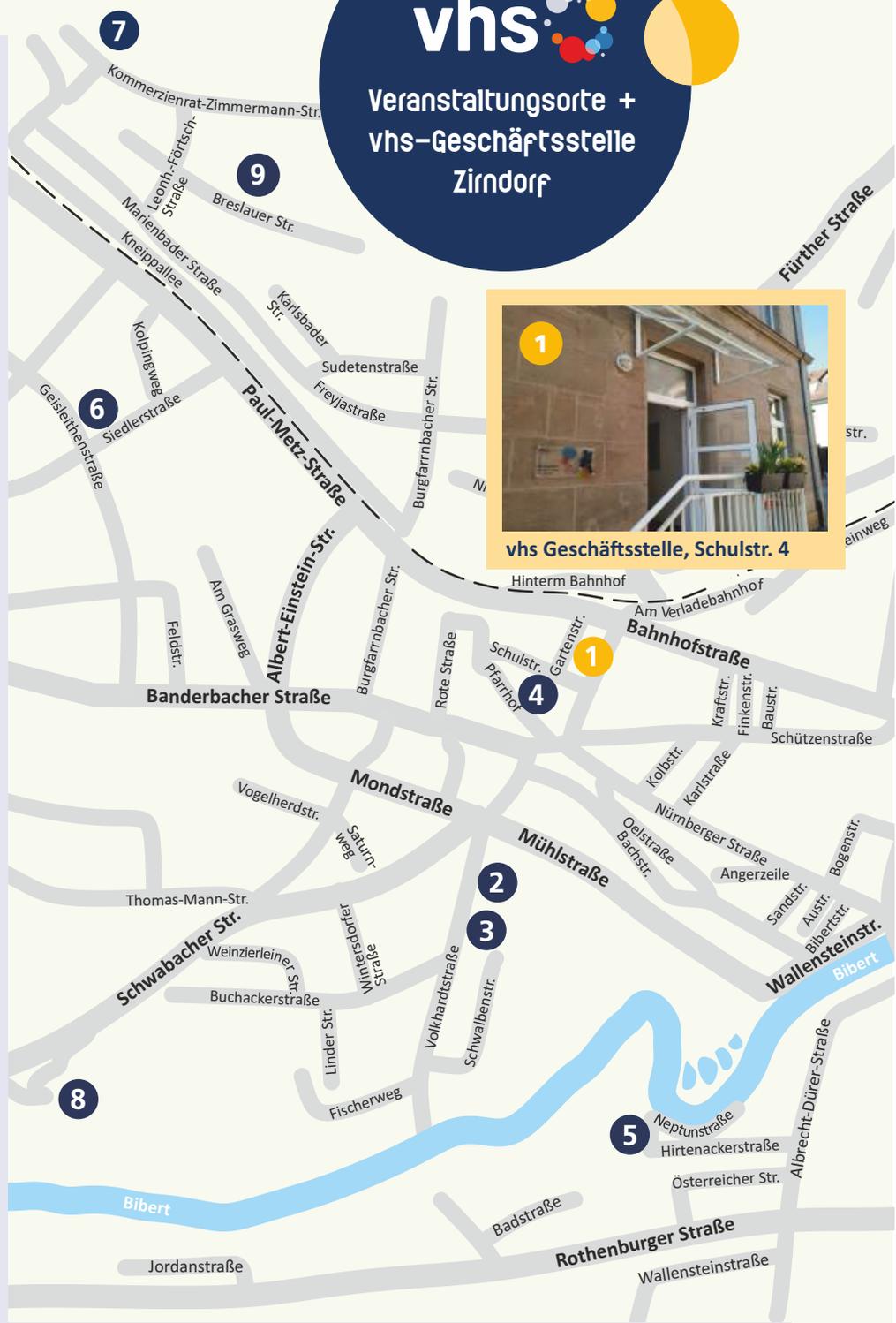
**Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3**



**Bibertbad, Neptunstr. 8**



**Grundschule, Geisleithenstr. 28**



**vhs Geschäftsstelle, Schulstr. 4**



**KiTa Purzelbaum,  
 Am Achterplätzchen 4**



**ASV Zirndorf,  
 Schwabacher Str. 51**

# AGB & Datenschutz

## • Teilnahme und Anmeldeverfahren:

Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen jedem offen. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Abschluss eines Benutzungsvertrags. Ein Benutzungsvertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs (Eintragung in die Teilnehmerliste) zustande. Der Besuch von Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Grundsätzlich ist für alle vhs-Veranstaltungen eine vorherige Anmeldung in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung erforderlich. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet sowie bei Vorliegen eines gültigen SEPA-Mandats bis zur Höchstbelegungsgrenze der jeweiligen Veranstaltung vergeben. Die Teilbelegung von mehrteiligen Veranstaltungen ist nicht möglich. Die vhs entscheidet eine Woche vor Kursbeginn, ob die jeweilige Veranstaltung aufgrund der gemeldeten Interessenten stattfindet. Melden Sie sich daher bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.

Für Ihre Anmeldung geben Sie bitte Ihre Daten und Bankverbindung vollständig an. Unvollständig, fehlerhaft und nicht leserlich ausgefüllte Anmeldescheine sowie Anmeldungen ohne Bankverbindung und Telefonnummer können nicht bearbeitet werden. Beachten Sie, dass Rücklastschriftgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Angaben oder Kontendeckung entstehen, zu Lasten der Kontoinhaber gehen. Wenn keine Abbuchungsermächtigung erteilt wird, ist die Gebühr im Voraus nach Rechnungserhalt zu überweisen und eine Bezahlung der Kursgebühren vor Veranstaltungsbeginn sicherzustellen.

Bitte beachten Sie, dass im Falle einer persönlichen oder schriftlichen Anmeldung keine schriftliche Bestätigung seitens der vhs erfolgen kann. Wir benachrichtigen Sie nur bei Bedarf, bspw. Ausfall oder Änderungen. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den Datenschutzrichtlinien zur Nutzung und Weitergabe Ihrer Daten zu. Ferner erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Kontaktdaten (Name und eMail-Adresse) zum Zweck der Information zum Leistungsspektrum der Volkshochschulen Zirndorf & Stein gespeichert und zur Kontaktaufnahme genutzt werden, um mich per eMail regelmäßig über aktuelle Leistungen und Neuigkeiten sowie Kursangelegenheiten zu informieren.

## • Leistungsumfang:

Der Leistungsumfang der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des aktuellen Programms. Kursleiter:innen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jeglicher Art bedürfen der Schriftform. Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse und Veranstaltungen statt. Ausnahmen, auch bezüglich verschiedener Feiertage, sind möglich. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig über die Presse oder über persönliche Anschriften in Kenntnis gesetzt. Bei kurzfristigem Kursausfall werden die Teilnehmer:innen nach Möglichkeit von der Kursleitung oder der vhs per eMail benachrichtigt. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht. Ausgefallene Kursstunden werden nachgeholt. Sollte ein Kurswechsel aus pädagogischen Gründen notwendig sein, versuchen wir mit Ihnen eine geeignete Ausweichmöglichkeit zu finden. Ein Anspruch darauf besteht nicht.

## • Kursgebühr und Zahlung:

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung wird ein Entgelt fällig. Schuldner:in ist der/die Kursteilnehmer:in bzw. bei Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter:in. Die Bezahlung des Entgelts erfolgt durch Lastschriftverfahren. Ermäßigung kann bei der Anmeldung auf Antrag mit entsprechendem Nachweis nur bei Veranstaltungen gewährt werden, die nicht Zielgruppenbezogen (z. B. Kinder, Junge vhs, Senior:innen, vhs unterwegs) oder Sonderveranstaltungen sind. Beachten Sie außerdem den Vermerk "keine Ermäßigung möglich" bei verschiedenen Veranstaltungen.

Ermäßigungsberechtigt sind Schüler:innen und Student:innen sowie Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen. Ermäßigungen sind nicht möglich für den Ersatz von Materialkosten. Zudem kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie gelten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl. Diese wird von der vhs nach den Erfordernissen des jeweiligen Kurses festgelegt (i.d.R. 12). Bei Sprachkursen beträgt die Mindestteilnehmerzahl i.d.R. 12. In Abhängigkeit der Teilnehmerzahl werden in Sprachkursen die Gebühren gemäß der aktuellen Tabelle auf der Homepage angepasst. Ist die Teilnehmerzahl geringer als 6 Teilnehmer:innen, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Im Interesse der Teilnehmer:innen und ihrer Lernerfolge wird auch eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt. Gehen mehr Anmeldungen ein als Kursplätze zur Verfügung stehen, werden Wartelisten geführt bzw. können bei entsprechender Nachfrage Zusatzkurse eingerichtet werden, sofern dies aus räumlichen und personellen Gründen möglich ist. Veranstaltungen, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, können bei Aufzahlung auf die reguläre Kursgebühr oder mit Kürzung der Unterrichtstermine stattfinden. Maßgeblich ist dabei die festgestellte Teilnehmerzahl am 1. Kurstag. Später hinzukommende Teilnehmer:innen sind willkommen, verringern aber die festgelegte Kursgebühr nicht mehr. Bei Reisen und Tagesfahrten gelten gesonderte, ausgewiesene Geschäftsbedingungen.

## • Rücktritt:

### *durch die Einrichtung*

Die vhs kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall von Kursleiter:innen oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Der/die jeweilige Kursleiter:in kann Personen, die die Veranstaltung erheblich stören, von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausschließen. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer:in keinen Anspruch auf Rückerstattung der bereits entrichteten Entgelte.

## *durch den/die Teilnehmer:in*

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der Geschäftsstelle spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn schriftlich (per eMail, Fax oder Brief) erklärt werden. Hierfür fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 Euro an. Kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr besteht bei verspätetem Rücktritt oder bei Ausschluss der/des Teilnehmer:in vom Kurs. Im Krankheitsfall erstattet die vhs die Kursgebühr anteilig gegen Vorlage eines Attestes abzgl. der Bearbeitungsgebühr. Eine Abmeldung beim der Kursleitung oder das Fernbleiben von einer Veranstaltung sind nicht wirksam. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Kochkursen werden bei Abmeldung nach einer Woche vor Kursbeginn (auch im Krankheitsfall) die Lebensmittelkosten fällig oder es ist eine Ersatzperson zu suchen. Bei Tagesfahrten und Studienreisen gelten die Bedingungen des Veranstalters; bei Tagesfahrten ist ein Rücktritt bis max. 21 Tage vor der Fahrt möglich.

## • Teilnahmebescheinigung:

Auf Wunsch wird am Ende einer regelmäßig besuchten Veranstaltung (mind. 80% der Kursstunden) eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

## • Haftung

Die Volkshochschulen haften bei Personen-, Sach- und Vermögensschäden nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Volkshochschulen. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der Kurszeit. Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte ist Vertragsbestandteil. Der Teilnehmende erkennt sie als verbindlich an.

## • Besondere Hinweise zu Einverständniserklärungen

Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greifen die Volkshochschulen auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bildern, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Nutzung Ihrer Daten zur Kontaktaufnahme und Information zum Leistungsspektrum der vhs auch außerhalb der gebuchten Kurszeiten zu. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit weiterführenden Informationen (eMail-Marketing) nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

## • Datenschutzbestimmungen

Mit Anmeldung zu unseren Kursen erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten von den Städten Zirndorf und Stein zu oben genannten Zwecken erhoben, verarbeitet und genutzt sowie an die zur Verarbeitung notwendigen Stellen weitergegeben bzw. übermittelt und dort ebenfalls zu den oben genannten Zwecken verarbeitet und genutzt werden. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen und weiterführenden Informationen zum Kursgeschehen sowie zu Informationen zum Leistungsspektrum der vhs über das gebuchte Kursgeschehen hinaus. Die im Rahmen der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, vollständige Anschrift, Telefonnummer und/oder eMail-Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer eMail-Adresse sowie Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags vor Kursbeginn anderweitig veranlassen und sicherstellen.

Wir geben Ihren Namen, eMail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter, sofern dies im Rahmen des Kursgeschehens erforderlich erscheint. Umgekehrt geben wir die Kontaktdaten der Kursleitenden an die Teilnehmer:innen weiter, sofern dies die Durchführung von Kursen außerhalb der Geschäftszeiten betrifft.

Hiermit sind Sie darauf hingewiesen worden, dass die im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten Ihrer Person unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO), Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG), erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden.

Nach dem Wegfall der Voraussetzungen werden Ihre Daten sofort gelöscht. Ggf. sind von den Städten Zirndorf und Stein die gesetzlichen Aufbewahrungsfristen zu beachten und zu berücksichtigen. Die Volkshochschulen selbst speichern Ihre Daten für zehn Jahre. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. allgemeiner Informationsübermittlung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Sie sind zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass Sie Ihr Einverständnis verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Jedwede solche Erklärung richten Sie an: Landratsamt Fürth, Datenschutzbeauftragter Herr Markus Hirn, Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf.



## Anmeldung

Unter Anerkennung der online ausgewiesenen und auf Verlangen ausgehändigten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Zirndorf und Stein melde ich mich hiermit **verbindlich** für nachstehend aufgeführte(n) Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.: ..... Kurstitel: .....

Kurs-Nr.: ..... Kurstitel: .....

Familienname.....Vorname: .....

Str., Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.(tagsüber):..... Geburtsdatum: .....

E-Mail: .....

Die hier angegebenen Personenangaben sind Pflichtfelder und für eine gültige Anmeldung zwingend erforderlich.

Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.

Das SEPA-Mandat liegt vor  Das SEPA-Mandat liegt bei

### Einwilligungserklärung Datenschutz

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten unter Anerkennung der online ausgewiesenen oder auf Verlangen ausgehändigten Datenschutzrichtlinien von den Städten Zirndorf und Stein zu oben genannten Zwecken erhoben, verarbeitet und genutzt sowie an die zur Verarbeitung notwendigen Stellen weitergegeben bzw. übermittelt und dort ebenfalls zu den oben genannten Zwecken verarbeitet und genutzt werden. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen und weiterführenden Informationen zum Kursgeschehen sowie zu Informationen zum Leistungsspektrum der vhs über das gebuchte Kursgeschehen hinaus.

Ich wurde darauf hingewiesen, dass die erhobenen Daten meiner Person unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG), erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden.

Ich wurde zudem darauf hingewiesen dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass Sie Ihr Einverständnis verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Jedwede solche Erklärung richten Sie an: Landratsamt Fürth, Datenschutzbeauftragter Herr Markus Hirn, Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf

Datum: .....Unterschrift .....

## SEPA-Mandat

Die Volkshochschulen Zirndorf & Stein buchen das Entgelt gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Haben Sie dieses noch nicht erteilt, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und geben das SEPA-Mandat zusammen mit Ihrer Anmeldung ab. Ohne gültiges SEPA-Mandat kann eine Teilnahme am Kurs nicht erfolgen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für die Städte Zirndorf und Stein im Volkshochschulverbund zur Abbuchung der Kursgebühren.

Kontoinhaber: .....

IBAN: .....

Kreditinstitut: .....

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Zirndorf: DE26VHS00000040532

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Stein: DE56ZZZ00000359413

Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige die Volkshochschulen der Stadt Zirndorf und der Stadt Stein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift ab 1 Woche vor Kursbeginn einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Volkshochschulen der Städte Zirndorf und Stein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

Dieses Mandat gilt ebenfalls für den Einzug von Kursgebühren per SEPA-Lastschrift für Kursbesuche durch folgende Teilnehmer:

Name, Vorname: .....

Name, Vorname: .....

### Ermäßigungsantrag

Für die umseitige(n) Veranstaltung(en) beantrage ich entsprechend der Allgemeinen Geschäftsbedingungen eine Entgeltermäßigung. Den entsprechenden Nachweis über den aktuellen Leistungsbezug bzw. Status füge ich bei. Ohne Nachweis ist eine Ermäßigung nicht möglich.

Empfänger/in von Arbeitslosengeld II

Empfänger/in von Grundsicherung nach SGB XII

Auszubildende/r oder Student/in unter 27 Jahre

Schüler/in

Datum: .....Unterschrift .....

Wir freuen uns, dass Sie einen vhs-Kurs für sich gefunden haben und wünschen schon jetzt viel Freude dabei.  
Falls Sie weitere Anmeldeformulare benötigen, melden Sie sich gerne bei uns.

aktiv &  
kreativ

vhs  Volkshochschulen  
Zirndorf & Stein

Die Volkshochschulen Zirndorf & Stein bieten für den Landkreis Fürth mit rund 150 Kursleiter:innen und rund 300 Kursen pro Trimester umfassende Bildungsmöglichkeiten in den Fachbereichen

- Gesundheit & Fitness
- Sprachen & Kommunikation
- Kultur & Gestalten
- Beruf & Medienpraxis
- Gesellschaft & Leben
- Weiterbildung & Digitales und vieles mehr!

*Doch das soll nicht nur so bleiben, sondern sogar noch besser werden!*

*Wenn Sie...*

- gerne unterrichten
- Spaß am Umgang mit Menschen haben
- kommunikativ sind und motivieren können

...dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung.

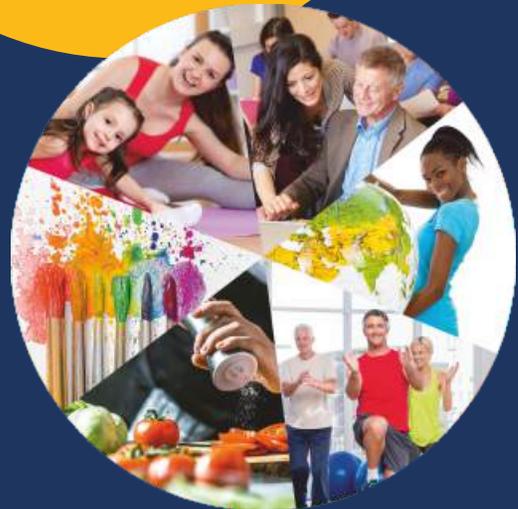
Melden Sie sich doch einfach per E-Mail unter [info@vhs-zirndorf-stein.de](mailto:info@vhs-zirndorf-stein.de) und schicken uns Ihre Ideen und Vorschläge zu.

Ihr Team der Volkshochschulen Zirndorf & Stein

[www.vhs-zirndorf-stein.de](http://www.vhs-zirndorf-stein.de)

## Wir suchen Sie als **Kursleiter:in**

- um unser umfangreiches Angebot in allen Themenbereichen weiter auf- und auszubauen,
- durch Vorträge und Workshops
  - durch Kurse und Seminare
  - durch Selbstlerngruppen und Lernberatung



"Wir freuen uns,  
Sie persönlich  
in unserer vhs  
kennenzulernen."





Kofinanziert von der Europäischen Union

# Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

### Für wen und warum das für euch passt:

Egal ob ihr bei uns Kurse leitet, als Teilnehmende aktiv seid oder einfach neugierig – wenn ihr Lust auf neue Impulse, frische Ideen und eine Portion Europa habt, seid ihr bei uns richtig.

## ...mit der vhs: Fortbildung im Ausland – gefördert & begleitet!



**Einmal neue Perspektiven tanken? Raus aus dem Alltag, rein ins europäische Lernen?**

**Mit Erasmus+ könnt ihr genau das erleben – professionelle Weiterbildung im Ausland**

**Bezuschusst von der EU, organisiert und begleitet von uns.**

### Sprachkenntnisse:

Englisch wird für die Kommunikation vorausgesetzt – ihr solltet euch verständigen können, aber kein perfektes Schulenglisch.

### Grenzüberschreitende Impulse:

Ihr trefft Lehrende und Teilnehmende aus ganz Europa und erlebt neue Methoden, Kulturen und Denkweisen hautnah.

### Kontakte & Netzwerke:

Was ihr im Kurs lernt, wird begleitet von informellem Austausch beim Abendessen, in Pausen, bei Exkursionen – bereichernd für alle zu Hause.

### Mehr Perspektiven:

Wie die Zitate zeigen – Erasmus ist mehr als eine Reise – ihr entwickelt euren Blick auf Lehre und Arbeit weiter

### Was ist drin?

- Die Förderung erfolgt unbürokratisch über sogenannte Pauschalen, damit entfällt das Einreichen von Detailbelegen für die Fortbildung (Reise, Kurs, Unterkunft)
- Wir helfen euch bei der Planung
- Auch im Ausland sind wir jederzeit erreichbar
- Und nach der Reise gibt's: Anerkennung, Ideen & vielleicht neue Freundschaften

### Und der „Papierkram“? Klingt nach viel – ist aber überschaubar:

- 1 Ihr meldet euch bei uns – wir besprechen gemeinsam, ob und was passt
- 2 Ihr wählt euren Kurs – wir helfen bei der Suche
- 3 Ihr unterschreibt eine Lernvereinbarung – was ihr dort macht, wird kurz festgehalten
- 4 Ihr bekommt vorab 70 % der Kosten ausgezahlt – kein Vorkasse-Stress!
- 5 Ihr reist los – und lasst euch inspirieren

Nach der Rückkehr reicht ihr ein: • eine Teilnahmebescheinigung • einen kurzen Online-Fragebogen • Fertig! Dann kommt der Rest des Zuschusses

**„ Ich war dabei und würde sofort wieder fahren“**



*„Man bekommt Einblicke in Bildung, Alltag und Denkweisen aus ganz Europa. Und es ist wirklich einfacher, als viele denken.“*

„Ich war schon zweimal mit Erasmus+ unterwegs und kann es nur empfehlen. Die Anmeldung war unkompliziert, der Kurs spannend und die Menschen aus ganz Europa haben mich begeistert!“

„Man lernt nicht nur im Kurs – sondern auch beim Abendessen, beim Sightseeing und beim Austausch mit Teilnehmenden aus Spanien, Griechenland oder Kroatien.“

### „Klingt gut – aber ist das was für mich?“ „Ja!“

Erasmus+ ist nicht nur für Studierende – auch ganz normale Menschen aus dem echten Leben können gefördert werden. Das sind unsere Teilnehmenden, Kursleitungen und Mitarbeitenden: Ob digitale Lernmethoden in Finnland, praxisorientierte Erwachsenenbildung in Irland, oder Kreativpädagogik in Lissabon. Entscheidend ist: Die Fortbildung bringt euch weiter – und stärkt gleichzeitig unser gemeinsames Kursangebot. Denn was ihr lernt, fließt bei uns wieder ein – in neue Ideen, bessere Kurse und eine moderne vhs.

### Noch unsicher?

Wir begleiten euch! Vor, während und nach der Reise. Kein Formularchaos, keine Sprachbarriere, kein Alleingang. Nur: **eine besondere Zeit – für euch selbst.**

**Unsere für euch vorab ausgewählten Fortbildungen findet ihr hier:**

**Und hier geht's zu den Angeboten**

<https://www.vhs-zirndorf-stein.de/infotehk/erasmus>

